

**Cerul -un loc inlauntrul tau-Universul Holografic**  
**Le ciel est en toi- l'Univers Holographic**  
**The Heaven is inside each of us - The Holographic Universe**

Dan Mirahorian  
Copyright © 2004  
All Rights Reserved

其出彌遠其知彌少。是以聖人不行而知。不見而明。無爲而成。

## 47.UNIVERSUL HOLOGRAFIC

### 47.UNIVERSUL HOLOGRAFIC

不出戶知天下。不闕牖見天道。

Fără să treci pragul ușii [fără să ieși din corp]  
Se poate cunoaște [întreg] universul,  
Fără să privești pe fereastră  
[fără să folosești ferestrele simțurilor],  
Se poate afla Calea Cerului .  
Cu cât te exteriorizezi mai mult ,  
Cu atât te îndepărtezi de adevărata cunoaștere.  
De aceea sfântul nu merge și ajunge (la omnicunoaștere),  
Vede [realizează vederea nemijlocită din Iluminare]  
fără să privească  
Și duce totul la bun sfârșit practicând nonacțiunea (Wu-Wei).  
[cine dorește să miște periferia roții trebuie să controleze și să  
se centreze în axul vid al roții universului]

Note: \* În practica mistică taoistă și Zen (Ch'an) contactul cu realitatea suport (Temelia Informațională; Banca de Date a Universului) este realizat experimental în interior [acum și aici]. Doar într-un univers holografic, adică invariant cu scala la care este cercetat, contactul experimental cu realitatea prezentă, acum și aici, ne dezvăluie ceea ce se află oricând și oriunde. Hermes Trimegistrul, în «Tablele de Smarald», care-i sunt atribuite, încearcă să ne transmită că trăim într-un univers holografic atunci când afirmă că: „ceea ce este sus [în Cer și macrocosmos] este asemenea cu ceea ce este jos [pe Pământ și în microcosmos]”. Dacă vrei să cunoști universul este suficient să te cunoști pe tine însuți. Nu căuta în afară ceea ce ai deja înăuntrul tău. Iisus spune: «Împărăția lui Dumnezeu nu vine în așa fel ca să izbească privirile. Nu se poate zice: Uite-o aici! sau: "Uite-o acolo!" Căci iată că Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru» (Luca 17.20-21; Rom. 14.17; Vers. 23). Partea și întregul sunt identice într-un univers holografic. Universul holografic este acela care conține întreaga informație în fiecare parte a sa. Tot la fel se întâmplă și într-o înregistrare holografică a unei imagini – dacă spargem înregistrarea holografică inițială, găsim întreaga imagine în fiecare ciob sau în fiecare fragment al său. Același lucru s-a descoperit și la ființele vii care pot fi regenerate fidel din oricare dintre celulele lor. Clonarea nu ar fi posibilă dacă nu ar exista întreaga informație, necesară reconstituirii întregului organism, în fiecare dintre celulele sale componente; în fiecare dintre celulele, care alcătuiesc un organism pluricelular, găsim ca într-o sămânță, toată informația necesară reconstituirii întregului organism. Într-un univers holografic oul și găina, partea și întregul sunt identice și simultane.

\*\*\*Ideograma hu[戶] fără virgula de deasupra înseamnă "corp". De aici traducerea alternativă: « Fără să ieși din corp se poate cunoaște [întreg] universul » Fără să ieși din corp 1. voluntar, [prin tehnicile de călătorie astrală- OBE (Out of Body Experience), CCM (Centrul de Conștiință Mobil) sau RV (Remote Viewing)] ori 2. involuntar prin moarte -subiecții reanimați au relatat cu lux de amănunte că în clipa morții, în timp ce s-au aflat în moarte clinică -când toate funcțiile vitale au fost suspendate -s-au descoperit în afara corpului OBE (Out of Body Experience), de unde au văzut și au auzit tot ce s-a petrecut; NDE (Near Death Experience) este denumirea anglo-saxonă a experienței din clipele din apropierea morții și se referă la perceperea a tot ce petrece, în timp ce subiectul se află în moarte clinică.

\*\*\*Calea firească a Tao este interioară. Lao Tzu se referă și în cap. 10. la cunoașterea [și acțiunea] nemijlocită: «Mintea iluminată penetrează totul, știe și înfăptuiește totul, rămânând în repaus absolut »;

Dan Mirahorian Copyright © 2004 All Rights Reserved

"Dumnezeu este un cerc, al carui centru este peste tot și a carei circumferință nu se afla nicaieri" / "Dieu est un cercle, dont le centre est partout et la circonférence nulle part." / "The nature of God is a circle, the center of which is everywhere, and the circumference nowhere" (Empedocle)

Descopera Calea spre Cer și Putere în tine însuți; universul e holografic, întreg în fiecare parte a sa; așa ca poți cauta și descoperi universul, acelasi peste tot...inclusiv în tine însuți; Discover the Way to Heaven and Power in yourself; The Universe is Holographic, complete in each of its parts; so you can search and discover the universe the same everywhere...including in yourself;



**You are in the center of the wheel where all spokes  
of light reflections on a night lake are meeting**



**Dan Mirahorian  
Copyright © 2006  
All Rights Reserved**

**The Holographic Universe-The Whole World is Here and Now  
Everyone is a Center and the Center is Everywhere**

**Without going out of your door (house;body),  
You can know the whole world(under Heaven)  
Without looking through the windows (of your senses),  
You can see the Way of the Heaven.**

**The farther out you go (from yourself) (1)  
The less you will know (what to do).**

**Therefore the sage(saint) knows everything without going out  
Sees everything without looking (searches his heart and see)(2)  
Accomplishes everything without doing(wu-wei)(3)**

Notes:Lao Tzu,The Way to Heaven and Power 47

(1) the same sentence in other translations: "For the more you leave, the less you learn" (Bynner);  
"The more knowledge you seek, the less you will understand" (Byrn); "The farther one pursues knowledge,  
the less one knows" (LinYutan);

(2) "The sage understands without having to go through the whole process. She is famous without showing  
herself. Is perfected without striving (Muller); "The Sage gets there without having taken a step to reach it.  
He knows before having seen, through superior principles. He achieves, without having acted, through his  
transcendent action"( Wiegner)

(3) Wu-wei(non-action) is translated as:"accomplishes without any action"(Chan); "without striving"(Cleary)  
"acting without aim.creating things without beholding them"(Crowley); "works without doing" (Gia Fu Feng)  
"accomplished their ends without any purpose of doing so"(Legge); "accomplis sans agir( Liu Kia Kwai);  
"achieves without doing a thing"(Mitchell); "achieves without Effort" (Trottier); "achieves without Ado"(Wu).  
Liu Kia Kwai "Sans franchir sa porte, connaître le monde entier.Sans regarder par la fenêtre, entrevoir le  
Chemin du Ciel..Plus on voyage, plus la connaissance s'éloigne.C'est pourquoi le Sage connaît sans se  
mouvoir, comprend sans examiner et accomplit sans agir "

**"Intr-un univers holografic a-Lcunoaste pe Dumnezeu inseamna a te cunoaste pe tine insuti " /"In a  
holographic universe to know God is to know yourself "**

**Calea(Tao) catre cunoasterea directa si armonie "Fara sa treci pragul usii, poti cunoaste intreg  
universul; Fara sa privesti pe fereastra, poti vedea Calea Cerului "(Lao Tzu 47)/The Way(Tao) to  
Direct Knowledge and Harmony: "Don't step outside your door and you will know the whole world;  
Don't look out the windows, and you will see the Way of Heaven"**

<http://www.danmirahorian.ro/>  
<http://www.psi-sciences.com/>  
<http://www.danmirahorian.com/>

Daca in trecut doar indragostitii, poetii si misticii intuiau faptul ca traim intr-un univers  
care este prezent in intregime, in fiecare parte a sa, astazi stiinta a ajuns la aceeasi  
concluzie: traim intr-un univers holografic.

In [conexiuni](#) facem referiri la cartea lui Michael Talbot, intitulata: "The Holographic Universe" (Universul Holografic) si la cercetarile lui David Bohm privind interconectivitatea cuantica, care arata ca toate lucrurile pe care le consideram obiecte, entitati, structuri si fenomene separate in lumea vizibila sau manifestata din jurul nostru, deriva dintr-o realitate mai profunda, a ordinii implicite a unui intreg fara fisuri sau parti componente. Bohm ilustreaza acest lucru apeland la analogia paraului sau a unei curgeri de apa. Pe suprafata acestui parau, oricine poate vedea cum apar neincetat forme in continua schimbare de vartejuri, de valuri, de unde etc., care evident nu au o existenta independenta ca atare. Ele sunt mai curand separari ori abstractiuni(inghetari; fotografii) extrase din procesul de curgere, care apar si dispar in procesul total al curgerii. Aceste subexistente tranzitorii, pe care le imbraca aceste forme separate de valuri, de unde( sa ne reamintim de solitoni) implica doar o independenta ori o autonomie relativa de comportare, iar nu o existenta absoluta, independenta si eterna, ca cea a realitatii sau substantei suport (oceanul pe suprafata caruia apar valurile joaca rol de ecran, de ultima realitate ). (extras din cartea lui David Bohm, Intregul si Ordinea implicită, aparuta la Routledge & Kegan Paul, London, Boston, 1980, p. 48.)

In Bohm's view, all the separate objects, entities, structures, and events in the visible or explicate world around us are relatively autonomous, stable, and temporary "subtotalities" derived from a deeper, implicate order of unbroken wholeness. Bohm gives the analogy of a flowing stream:

On this stream, one may see an ever-changing pattern of vortices, ripples, waves, splashes, etc., which evidently have no independent existence as such. Rather, they are abstracted from the flowing movement, arising and vanishing in the total process of the flow. Such transitory subsistence as may be possessed by these abstracted forms implies only a relative independence or autonomy of behaviour, rather than absolutely independent existence as ultimate substances.

(David Bohm, Wholeness and the Implicate Order, Routledge & Kegan Paul, London, Boston, 1980, p. 48.)

William Blake scria: "sa vezi universul intr-un graunte de nisip si raiul intr-o floare salbatica". (To see a World in a Grain of Sand and a Heaven in a Wild Flower,

Voir un Monde dans un grain de sable, et un ciel dans une fleur sauvage).

Antoine de Saint-Exupéry se referea la oamenii mari, care nu mai vad ca "totul se afla intr-o singura floare" si cultiva mii de flori. In Micul Print, aviatorul descopera ca trandafirul de care se indragosteste devine o floare unica, si ca "un singur trandafir, insemna toti trandafirii"/ Dans le "Le Petit Prince" l'aviateur découvre que la rose dont il est amoureux devient une fleur unique: "qu'une rose seule, c'est toutes les roses"

Iisus spune: "Imparatia lui Dumnezeu este inlauntrul vostru"(Luca 17.20-21); In [comentarii](#) am incercat sa raspundem la intrebarea unde se afla Imparatia lui Dumnezeu in Cuvantul lui Iisus si in mesajul al marilor maestrii spirituali pe care i-a avut omenirea?

### **O noua traducere a capitolului 47 din Tao De Jing /Tao Te Ching de Dan Mirahorian /A new translation of 47th Chapter from Lao Zi/ Lao Tzu/Lao Tseu by Dan Mirahorian**

Rezumat: In capitolul 47 al Tao De Jing(道德經) Lao Zi(老子) se refera la adevaratul nostru centru, care este in esenta centrul universului holografic. Noi nu devenim, noi suntem deja. Nu e necesar sa ne fortam sa devenim, ci sa ne reintoarcem acasa, in starea in care ne reamintim adevarata noastra identitate. Atunci avem acces la cunoasterea nemijlocita (fara sa trecem pragul usii cunoatem intreg universul) si apare vederea- inceteaza orbirea(fara sa privim pe ferestre putem vedea calea cerului); atunci se manifesta capacitatile nemijlocite de actiune(omnipotenta), la care se refera Lao Zi in acest capitol



Abstract: In the 47th chapter of Tao Te Ching, Lao Tzu(老子) refers to our true center, that is one with the center of the holographic universe. We are not becoming, we already are. It is not necessary to force ourselves to become, to develop, but to return at home, in the state in which we recall our true identity. Then we realize the access to direct knowledge and action.

Noi non diveniamo, noi siamo. Non sforzatevi di divenire. Siate

## Content /Cuprins/ Contenu/ Inhalt/ Contenido /Contenuto

### 1.TEXT/TEXTE/ TEXTO/ TESTO

#### 2. VARIANTE ANTICE ALE CAPITOLULUI 47 AL LUI LAO ZI /ANCIENT VERSIONS/ LES VERSIONS ANTIQUES /ANTIGUO VERSIONES /ALTE VERSIONEN/ LE ANTICHE VERSIONI

#### 3. TRADUCEREA CONVERGENTA A CAPITOLULUI 47/CONVERGENT TRANSLATION OF 47<sup>TH</sup> CHAPTER / TRADUCTION CONVERGENT DE 47E CHAPITRE KONVERGENTE ÜBERSETZUNG VOM 47 KAPITEL / TRADUCCIÓN CONVERGENTE DEL CAPÍTULO 47 /TRADUZIONE CONVERGENTE DEL CAPITOLO 47

#### 4. Translations versions in Romanian language, in English, French, Italian, Spanish & German / Versions de traduction dans langue roumaine, en anglais, français, espagnol ,italien et en allemand /Variante de traducere ale acestui capitol in lb. romana, engleza, franceza, italiana, spaniola si germana /Versionen Übersetzungen in Rumänischer Sprache, in Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, und Deutsch / Versiones de las traducciones en lengua Española, en Rumano, Inglés, Francés, Italiano y Alemán /Traduzione versioni in lingua rumena, in inglese, francese, italiano, spagnolo e tedesco

#### 5.Commentary/Comentariu/Commentaire /Kommentar/Comentario/Commento

#### 6.Conexiuni/Connections/Connexions/ Verbindungen/Conexiones/Connessioni

#### 7.Dictionary/Dictionary/Dictionnaire/ Wörterbuch/Diccionario/Dizionario

#### 8. Bibliografie/ Bibliography Bibliography/ Bibliographie/ Bibliografía/

#### 9. Secretul florii de aur /The Secret of the Golden Flower

#### 10.Henri Maspero Les procédés de « nourrir le principe vital » dans la religion taoïste ancienne

## TEXT/TEXTE/ TEXTO/ TESTO

Textul in lb. chineza in Text transliterat in pinyin  
versiunea Wang Bi (王弼)

47. ( 第四十七章 ) (di4 si4 shi2 qi1 zhang1 )

TEXT IN LB. CHINEZA TEXT TRANSLITERAT IN PINYIN

47. 1. 不出戶 知天下,	bu4 chu1 hu4 , zhi1 tian1 xia4 ;
47. 2. 不闕牖 見天道。	bu4 kui1 you3, jian4 tian1 Tao4
47. 3. 其出彌遠, 其知彌少	qi2 chu1 mi2 yuan3, qi2 zhi1 mi2 shao3
47. 4. 是以聖人 不行而知,	shi4 yi3 sheng4 ren2, bu4 xing2 er2 zhi1,
47. 5. 不見而名(明),	bu4 jian4 er2 ming2
47. 6. 不(無)為而成。	bu4[wu2] wei2 er2 cheng2

Numerele folosite după termenii transliterati în pinyin au rol de tonuri:  
a1=ā ; a2= á; a3=ǎ; a4=à

## 2. VARIANTE ANTICE/ANCIENT VERSIONS/ LES VERSIONS ANTIQUES /ANTIGUO VERSIONES /ALTE VERSIONEN/ LE ANTICHE VERSIONI

Versiuni antice ale textului lui Lao Zi(Lao Tzu; Lao Tseu) folosite in prezenta traducere realizata de Dan Mirahorian. Prezenta lucrare a folosit alaturi de versiunea curenta, adica textul lui Wang Bi (王弼) [226-249 e.n], textul lui He Shang Gong (河上公)[202-157 i.e.n.], textul in versiunea Fu Yi (傅奕)(555 - 639 e.n.) si manuscrisele pe matase de la Ma Wang Dui(馬王堆), datate in 168 i.e.n (descoperite in 1973) si textele pe fasii de bambus de la Guodian (郭店), datate in sec III-IV i.e.n (descoperite la in 1993)

Textul in lb. chineza in versiunea Wang Bi (王弼) [226-249 e.n] redat mai sus :  
WB: 不出戶知天下。不闕牖見天道。其出彌遠，其知彌少。  
是以聖人 不行而知。不見而名(明)。不為而成。

## Textul in lb. chineza in versiunea He Shang Gong (河上公)(202-157 i.e.n.):

Heshang Gong ("Intelptul de la malul apei") (河上公)(202-157 i.e.n.) este un mistic chinez care a dezgropat o copie a Tao De Jing datand din 579 i.e.n., dar azi nu exista nici o dovada a existentei textului descoperit. Versiunea lui Heshang Gong a textului Tao De Jing a fost utilizata mai mult de eruditii, care au dorit sa analizeze diferentele fata de textul versiunii Wang Bi, cat si diferitele comentarii asupra textului/He shang Gong ("Riverside Sage") (202-157 BCE) is a mystical Chinese personage who is said to have unearthed a copy of the Tao De Jing dating to about 579 BCE, but there is no proof of that text's existence. Gong's version of the Tao De Jing has been used mostly by scholars who compared the few textual differences between it and the Wang Bi version, as well as their very different commentaries on the text.

HSG: 不出戶〔以〕知天下，不窺牖〔以〕見天道，其出彌遠，其知彌少。  
是以聖人不行而知，不見而名，不為而成。

## Textul in lb. chineza in versiunea Fu Yi (傅奕)(555 - 639 e.n.)

Versiunea invatatului si astrologului taoist Fu Yi (傅奕) (555-639 e.n) dateaza din sec II i.e.n si a fost gasita intr-un mormant din perioada dinastiei Han si a fost publicata in 574 e.n .

Fu Yi (555 - 639 CE) was a Taoist scholar and astrologer who compiled a text of the Tao De Ching called the Chiao-ting Gupen Lao Tseu (Ancient Text of the Lao Tseu Collated). Fu Yi claimed that his version was based on a text found in 487 CE at the excavation of the grave of one of Xiang Yu's (232 - 202 BCE) concubines in the town of Xuchou near the Grand Canal. If that is true, then the text Fu Yi based his version on had to be dated prior to 202 BCE, since Yu's concubine wouldn't be afforded such an elaborate grave after Yu died.

F Y: 不出戶可以知天下，不窺牖可以知天道。其出彌遠，其知彌少。  
是以聖人不行而知，不見而名，不為而成。

## Mawangdui(馬王堆) Mǎwángduī MWD

Manuscrisele pe matase de la Mawangdui (馬王堆), o localitate situata langa Changsha, in provincia Hunan(China), au fost descoperite in 1973 intr-un mormant care dateaza din anul 168 i.e.n.. Ele includ doua copii aproape complete ale textului lui Lao Tseu, la care ne referim ca Textul MWD A (甲) si Textul MWD B (乙) ambele inversand ordinea traditionala(partea despre Te este plasata inaintea partii despre Tao). Intemeindu-se pe stilurile caligrafice utilizate si pe regulile de interzicere a folosirii numelor imperiale expertii considera ca versiunile A si B pot fi datate, respectiv, in prima si a treia decada a secolului al II-lea i.e.n(Boltz 1993:284).

Pentru manuscrisele pe matase de la Mawangdui au fost utilizate editiile chineze citate mai jos si doua traduceri realizate de Robert G.Hendriks(1989) si D.C. Lau(1982), care ignora complet versiunea curenta Wang Bi (王弼) [226-249 e.n] si versiunea lui He Shang Gong (河上公)[202-157 i.e.n.].

Both Mawangdui texts (also referred to as the "Silk Lao Tseu") were discovered in 1973 in a grave excavated in the town of Mawangdui (Hunan Province). The occupant of the grave was Li Ts'ang who died in 168 BCE. Texts A and B were written in different script styles of the period, and apparently by two different scribes. Many of the ancient characters are no longer in use today, and there are varying opinions as to which modern character should be used to represent the ancient ones. I've relied on Robert Henricks' opinions as to which characters to use for this chart. Since this chart is intended for the use of people who may not have access to dictionaries which include some of the most ancient Chinese characters, I've limited the characters listed here to those readily available (having the same or similar meanings), and which can be accessed in most Chinese dictionaries. <http://www.tao-te-king.org/mawangdui-neu.htm>

- 1.Bo Shu Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu), He-lo tu-shu chu-ban-she, Taipei, 1975;
- 2.Ma Wang Dui Bo Shu Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) Shi-tan, with critical notes by Yan Ling-feng, Taipei, 1975 (This includes a photographic reproduction of the very large "presentation volume" originally published in mainland China in a very small printing.)
- 3.Lao-tzu Te-Tao Ching, with translation and notes by Robert G. Henricks, Ballantine, 1989. ISBN 0345347900
- 4.Tao Te Ching, with translation and notes by D. C. Lau, The Chinese University Press, 1982. ISBN 9622012523

I Ching, The Classic of Changes, The first English translation of the newly discovered second-century B.C. Mawangdui texts by Edward L. Shaughnessy, Ballantine, 1996. ISBN 0345362438

## 馬王堆 Mǎwángduī 56 第五十六章

MWD A [Mawangdui versiunea A] :

不出於戶以知天下不規

於牖以知天道元出也彌

遠元□□□□□□□□□□□□□□弗為而□

MWD B[Mawangdui versiunea B]

不出於戶以知天下不 窺於□□知天道元出

彌遠者元知彌□□□□□ □□□□而名弗為而成

## Guodian(郭店) Guōdiàn

Manuscrisele pe fasii din bambus de la Guodian (郭店), o localitate situata langa Jingmen, in provincia Hubei(China), au fost descoperite in 1993, intr-un mormant care dateaza inainte de anul 300 i.e.n. Descoperirea de la Guodian (郭店), a celei mai vechi versiuni cunoscute a textului lui Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) al Tao De Jing(Tao Te Ching), a fost comparata in importanta cu descoperirea manuscriselor de la Marea Moarta. Versiunea **Guodian(GD)** cuprinde 800 de fasii de bambus cu peste 13,000 caractere, din care 2,000 corespund cu Tao Te Ching, incluzand 14 versuri necunoscute anterior. Capitolul 56 exista in versiunea **Guodian** pe fasiile din bambus numerotate 27, 28 si 29 .Pentru manuscrisele pe fasii din bambus, descoperite in 1993, langa capitala antica a statului Ch'u/Chu, in satul Kuo-tien/Guodian (郭店), de langa orasul Jingmen, provincia Hubei(China), s-au folosit cercetarile lui Robert G. Henricks si ale altor sinologi prezeanti la Conferinta de la Dartmouth asupra descoperirii de la Guodian:

In 1993 a tomb was uncovered in Guodian (Hubei Province) which contained some (but not all) of the chapters of the currently used Tao De Jing. Since this text was written on bamboo slips, it's also referred to as the Bamboo Slip Lao Tseu. Historians have dated the tomb to the Third or Fourth Century BCE, being the oldest version of the Tao De Jing in existence today. Many of the characters used on the bamboo slips are so old that even the scholars debate which modern characters should be used to represent them. I've relied on both Henricks and other scholars at the Dartmouth Conference on the Guodian. For more extensive research on the Guodian characters, consult the book listed below written on the Dartmouth Conference. References used for Chinese characters:

1.The Guodian Lao Tseu: Proceedings of the International Conference, Dartmouth College, May 1998 (Early China Special Monograph Series, No. 5)

Robert G. Henricks Lao Tzu's Tao Te Ching: A Translation of the Startling New Documents Found at Guodian. New York: Columbia University Press, 2000. ISBN 0-231-11816-3.

2.Jingmen City Museum (1998). Chu Bamboo Slips from Guodian. Beijing: Wenwu Chubanshe. ISBN 7-5010-1000-5.

3.Xing Wen (2000). The Guodian Chu Slips: The Paleographical Issues and Their Significances. Contemporary Chinese Thought 32.1.

3.Zhang Guangyu et al. (1999). A Study on the Chu Bamboo Manuscripts of Guodian. Taipei: Yee Wen Publishing Co.. ISBN 7-5010-1000-5.

4.Hu Zhihong (1999). Academic Studies on the Fusion of Confucianism and Taoism. Hubei Chubanshe.

**GD: Capitolul 47 nu exista in versiunea pe fasii de bambus descoperita la Guodian / Chapter 47 is not present in the bamboo slips version discovered at Guodian/ Le chapitre 47 n'est pas présent dans la version sur les lamelles de bambou découvertes à Guodian / Kapitel nicht vorhanden**

**The ancient versions in parallel /Les versions antiques en parallèle / Versiunile antice in paralel/ Die alten Versionen parallel/ Le antiche versioni in parallelo/ Las versiones antiguas en paralelo**

Wang Bi 王弼	HeshangGong 河上公	Fu Yi 傅奕	Mawangdui A 馬王堆	Mawangdui B 馬王堆	Guodian 郭店
不 bu4	不 bu4	不 bu4	不 bu4	不bu4	Capitolul 47

出 chu1	出 chu1	出 chu1	出 chu1	出 chu1	nu exista in versiunea pe fasii de bambus descoperita la Guodian / Chapter 47 is not present in the bamboo slips version discovered at Guodian/ Le chapitre 47 n'est pas présent dans la version sur les lamelles de bambou découvertes à Guodian / Kapitel nicht vorhanden
戶 hu4	戶 hu4	戶 hu4	戶 hu4	戶 hu4	
		可 ke3			
		以 yi3	以 yi3	以 yi3	
知 zhi1	知 zhi1	知 zhi1	知 zhi1	知 zhi1	
天 tian1	天 tian1	天 tian1	天 tian1	天 tian1	
下 xia4	下, xia4	下, xia4	下 xia4	下 xia4	
不 bu4	不 bu4	不 bu4	不 bu4	不 bu4	
闕 kui1	窺 kui1	窺 kui1	規 gui1	窺 gui1	
			於 yu2	於 yu2	
牖 you3	牖 you3	牖 you3	牖 you3	□	
見 jian2	見 jian2	知 zhi1	知 zhi1	知 zhi1	
天 tian1	天 tian1	天 tian1	天 tian1	天 tian1	
道 Tao4	道, Tao4	道 Tao4	道 Tao4	道 Tao4	
其 qi2	其 qi2	其 qi2	元 qi2	元 qi2	
出 chu1	出 chu1	出 chu1	出 chu1	出 chu1	
			也 ye3		
彌 mi2	彌 mi2	彌 mi2	彌 mi2	彌 mi2	
遠, yuan3	遠, yuan3	遠 yuan3	遠 yuan3	遠 yuan3	
				者 zhe3	
其 qi2	其 qi2	其 qi2	元 qi2	元 qi2	
知 zhi1	知 zhi1	知 zhi1	□	知 zhi1	
彌 mi2	彌 mi2	彌 mi2	□	彌 mi2	
少 shao3	少 shao3	𠂔 xian3	□	□	
是 shi4	是 shi4	是 shi4	□	□	
以 yi3	以 yi3	以 yi3	□	□	
聖 sheng4	聖 sheng4	聖 sheng4	□	□	
人 ren2	人 ren2	人 ren2	□	□	
不 bu4	不 bu4	不 bu4	□	□	
行 xing2	行 xing2	行 xing2	□	□	
而 er2	而 er2	而 er2	□	□	
知 zhi1	知 zhi1	知 zhi1	□	□	
不 bu4	不 bu4	不 bu4	□	□	
見 jian4	見 jian4	見 jian4	□	□	
而 er2	而 er2	而 er2	□	而 er2	
名(明) ming2	名 ming2	名 ming2	□	名 ming2	
不 bu4	不 bu4	不 bu4	弗 fu2	弗 fu2	

為 wei2	為wei2	爲wei2	為wei2	為wei2	
而 er2	而er2	而er2	而er2	而er2	
成cheng2	成cheng2	成cheng2	□	成cheng2	

3. TRADUCEREA CONVERGENTA A CAPITOLULUI 47 / CONVERGENT TRANSLATION OF 47<sup>TH</sup> CHAPTER / TRADUCTION CONVERGENT DE 47<sup>E</sup> CHAPITRE CONVERGENTE ÜBERSETZUNG VOM 47 KAPITEL / TRADUCCIÓN CONVERGENTE DEL CAPÍTULO 47 / TRADUZIONE CONVERGENTE DEL CAPITOLO 47

TITLU/TITLE /TITRE /TITEL/ TÍTULO /TITOLO:

Cerul este in tine- Universul Holografic  
Le ciel est en toi- l'Univers Holographic  
The Heaven is within you- The Holographic Universe

TRADUCEREA CONVERGENTA A CAPITOLULUI 47

47. 1. 不出戶，知天下，bù chū hù, zhī tiān xià,  
Fără să ieși din casa [corp: 尸 shī], [poti] cunoaște întregul univers [tot ce este sub cer : 天下 tiān xià] / Sans sortir de notre maison [ 尸 hù ou de notre corps: 尸 shī ], [on peut] connaître l'entier univers / Without going out of the house (尸 hù door) [body: 尸 shī ], you [can] know the whole universe [all that is under heaven : 天下 tiān xià], \*

47. 2. 不闕牖，見天道。bù kuī yǒu, jiàn tiān dào.  
Fără să privești pe ferestre [casei; corpului: simturile], se poate afla Calea Cerului [poti descoperi principiile ce guvernează toate lucrurile] / Sans regarder par les fenêtres [de notre maison ou les fenêtres sensorielles], [on peut] voir la Voie du Ciel / Without looking out of the windows, you [can] see the Way of Heaven. \*\*

47. 3. 其出彌遠，其知彌少 qí chū mí yuǎn, qí zhī mí shǎo!  
Cel care se indeparteaza mai mult [de sine], cunoaste mai putin [cu cât cauti mai mult în afară (cu cât te risipești; te exteriorizezi), cu atât mai puțin cunosti; cu atât te îndepărtezi de adevărata cunoaștere] / Celui qui s'extériorise (sort) plus [de lui-même] en connaît moins / Whoever goes out far away [of himself], knows far less

47. 4. 是以聖人，不行而知，shì yǐ shèng rén, bù xíng ér zhī,  
De aceea sfântul [înteptul], nu călătorește, dar cunoaște [nu merge și ajunge (la omnicunoaștere)] / C'est pourquoi le saint [le sage] ne voyage pas, mais il sait / That's why the saint [wise] man do not travel, yet know,

47. 5. 不見而名(明), bù jiàn ér míng, \*\*\*  
Nu privește dar vede [înțelege; realizează vederea nemijlocită din Iluminare; fără să caute găsește] / Il ne regarde pas, mais il voit [comprend] / He does not look, yet sees [understands],

47. 6. 不(無)為而成。bù wéi ér chéng.  
Nu actioneaza, dar implineste [duce totul la bun sfârșit practicând nefăptuirea, nonactiunea (Wu-Wei)] / Il n'agit pas, mais il accomplit / He does not act, but accomplishes.



### Nota/Note:

\* Ideograma hu[尸shī], fără virgula de deasupra înseamnă "corp". De aici traducerea alternativă: "Fără să ieși din corp se poate cunoaște [întreg] universul". Fără să ieși din corp 1. voluntar [prin tehnicile de călătorie astrală- OBE(Out of Body Experience), CCM(Centrul de Conștiință Mobil)sau RV(Remote Viewing) ] ori 2. involuntar prin moarte, lesin, anestezie – sa ne reamintim ca subiecții reanimați au relatat cu lux de amănunte că în clipa morții, în timp ce s-au aflat în moarte clinică, când toate funcțiile vitale au fost suspendate, s-au descoperit în afara corpului OBE(Out of Body Experience), de unde au văzut și au auzit tot ce s-a petrecut; denumirea anglo-saxonă a experienței din apropierea morții este NDE (Near Death Experience ) se referă la perceperea a tot ce petrece, în timp ce subiectul se află în moarte clinică . Unii comentatori considera ca Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) se refera aici la vederea la distanță, la călătoria astrală sau la experiența în afara corpului. O astfel de interpretare este negată în propoziția 47.3 și de tradiția mistică autentică, fiindcă în realitate nu se caută ieșirea din corp, ci realizarea localizării în acum și aici pt. a nu rata punctul de intrare în realitatea holografică care ne permite să ne reamintim adevărata noastră identitate de ființe eterne și omniprezente, care ne permite să fim pretutindeni în spațiu și oriunde în timp. În ciuda unei etichete eronate, de tipare sau cronici Akasha, care le leagă implicit de trecut, acestea se afla situate într-o realitate atemporală și permit nu doar contactul cu trecutul, ci și cu prezentul și cu viitorul. Degeaba ești așezat aici, dacă mintea continuă să rataască în lumea proiecțiilor și experiențelor anterioare, din lumea din afară. În Zohar este sesizată aceeași eroare : "If one runs after that which is not his, it flies from him, and what is more, he loses his own as well."[The Zohar (Kaballah), Volume V, Korah (Numbers)] /Some commentators consider that in this chapter Lao Tzu refers to Astral Voyage, Astral Travel (or Projection), Remote Viewing(RV) or Out-of-body experience (OBE or sometimes OOB), but this interpretation is denied in the sentence 47.3, because the target is to contact the holographic reality in which here is everywhere and now is anytime we want to explore(akashic records for the past, present and future) . Osho on Chuang Tzu : "Chuang Tzu was one of the most natural men the world has seen. He has not given any discipline, he has not given any doctrine, he has not given any catechism. He has simply explained one thing: that if you can be natural and ordinary, just like the birds and trees, you will blossom, you will have your wings open in the vast sky."[in: The Spiritual Path, Buddha, Zen, Tao, Tantra, Osho, Tao Part III (Buddhism: Taoism, Words of Osho)]; "Le sage peut découvrir le monde sans franchir sa porte. Il voit sans regarder, accomplit sans agir." Lao-tseu.

\*\*Calea firescului Tao este interioară. Lao Tzu se referă și în cap.10. la cunoașterea[și la acțiunea] nemijlocită : "Mintea iluminată(care a realizat intrarea în funcționarea holografică) penetrează totul, știe și înfăptuiește totul, rămânând în repaus absolut "; În practica mistică taoistă și în cea din buddhismul Zen (Ch'an) contactul cu realitatea suport (Temelia Informațională; Banca de Date a Universului) este realizat experimental în interior[acum și aici ]. Doar într-un univers holografic, adică invariant cu scara la care este cercetat, contactul experimental cu realitatea prezentă doar, acum și aici, ne dezvăluie ceea ce se află oricând și oriunde. Doar într-un univers holografic autocunoașterea înseamnă simultan omniscunoaștere, iar autocontrolul înseamnă omnicontrol sau omnipotentă. "Doar cel ce se cunoaște pe sine însuși, poate cunoaște întreg universul; Doar cel ce controlează centrul rotii poate controla periferia."

Calea antică cunoscută sub numele de Știința și Tehnologia Centrării, era odinioară aplicată de reprezentanții civilizațiilor precedente, pentru a ajunge la vindecare, la «trezire», la «deșteptare» sau la «eliberare», adică la autocunoaștere (omniscunoaștere) și autocontrol(omnipotentă). Mesajul lui Iisus, în care se pune în aplicare reîntoarcerea fluxului atenției, reprezintă și o «Cale către Dumnezeu», fiindcă se cere practicantului să intre în starea de împăcare cu lumea și cu noi înșine din adevărata «Rugăciune», să intre în starea de «predare sau dăruire către Dumnezeu», în starea de «renunțare sau detașare de comorile efemere din lumea din afară», pentru a reveni la «veghere», la «ascultarea în tăcere» ; Doar respectarea simultană a tuturor acestor condiții face posibilă "Trezirea" sau descoperirea adevăratei noastre identități , deschide calea «însămânțării Cuvântului» , face posibilă așezarea, încetarea rătăcirii, centrarea, interiorizarea și reîntoarcerea fluxului atenției.

Iisus spunea: «Împărăția lui Dumnezeu nu vine în așa fel ca să izbească privirile. Nu se poate zice: Uite-o aici! sau: "Uite-o acolo!" Căci iată că Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru» (Luca 17.20-21; Rom.14.17; Vers.23)].

Hermes Trismegistus/Hermes Trismegistul (Thoth;Thot), în «Tablele de Smarald» (Emerald Tablet/Smardagine Table), care-i sunt atribuite, încearcă să ne transmită că trăim într-un univers holografic atunci când afirmă că: „ceea ce este sus[în Cer și macrocosmos]este asemenea cu ceea ce este jos[pe Pământ și în microcosmos]"

Dacă vrei să cunoști universul este suficient să te cunoști pe tine însuți. Nu căuta în afară ceea ce ai deja înăuntrul tău.

Partea și întregul sunt identice într-un univers holografic. Universul holografic este acela care conține întreaga informație în fiecare parte a sa. Tot la fel se întâmplă și într-o înregistrare holografică a unei imagini – dacă spargem înregistrarea holografică inițială, găsim întreaga imagine în fiecare ciob sau în fiecare fragment al său.

Același lucru s-a descoperit și la ființele vii care pot fi regenerate fidel din oricare dintre celulele lor. Clonarea nu ar fi posibilă dacă nu ar exista întreaga informație, necesară reconstituirii întregului organism, în fiecare dintre celulele sale componente; în fiecare dintre celulele, care alcătuiesc un organism pluricelular, găsim ca într-o sămânță, toată informația necesară reconstituirii întregului organism.

Intr-un univers holografic oul și găina, partea și întregul sunt identice și simultane.

\*\*\*In unele variante ale propoziției 47.5 este folosit caracterul 明 míng (a înțelege) în loc de: 名 míng (a denumi; a defini); de aici două variante de traducere: "不見而明": înțelege lucrurile fără să le vada, în loc de: "不見而名", numeste lucrurile fără să le vada, ca în versiunea lui Hanfeizi. Dans certaines variantes de la proposition 47.5 est utilisée le caractère 明 míng (comprendre) au lieu de: 名 míng (au nom, à définir) et d'ici deux versions de la traduction: "不見而明": "il comprend les objets sans les voir", et: « 不見而名 », : "il nomme les objets sans les voir" (ce qui correspond à la version de Hanfeizi). "il comprend les objets sans les voir"

#### 4. Translations versions in Romanian language, in English, French, Italian, Spanish & German / Versions de traduction dans langue roumaine, en anglais, français, espagnol italien et en allemand / Variante de traducere ale acestui capitol în lb. română, engleză, franceză, italiană, spaniolă și germană / Versionen Übersetzungen in Rumänischer Sprache, in Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, und Deutsch / Versiones de las traducciones en lengua Española, en Rumano, Inglés, Francés, Italiano y Alemán / Versioni di traduzione in lingua rumena, in inglese, francese, italiano, spagnolo e tedesco

Vedeți în Bibliografie prescurtarile utilizate pt autori / See in Bibliography the abbreviation for the authors/

#### Chapter 47 Sentence 1-2

47. 1. 不出戶，知天下，bù chū hù, zhī tiān xià,

Fără să ieși din casa [corp: 尸 shī], [poti] cunoaște întregul univers [tot ce este sub cer: 天下 tiān xià] / Sans sortir de notre maison [尸 hù ou de notre corps: 尸 shī], [on peut] connaître l'entier univers / Without going out of the house (尸 hù door) [body: 尸 shī], you [can] know the whole universe [all that is under heaven: 天下 tiān xià], \*

47. 2. 不闕牖，見天道。bù kuī yǒu, jiàn tiān dào.

Fără să privești pe ferestre [casei; corpului: simturile], se poate afla Calea Cerului [poti descoperi principiile ce guvernează toate lucrurile] / Sans regarder par les fenêtres [de notre maison ou les fenêtres sensorielles], [on peut] voir la Voie du Ciel / Without looking out of the windows, you [can] see the Way of Heaven. \*\*

**Ram** Fără a ieși din casa se poate cunoaște lumea. Fără a privi deloc prin fereastră, se poate afla Calea Cerului.

**Hin-Shun** Fără a ieși pe ușă, intelectul cunoaște lumea. Fără a privi afară pe fereastră, el vede firescul Tao. Не выходя со двора, мудрец познает мир. Не выглядывая из окна, он видит естественное дао.

**Beck** One can know the world without going outside. One can see the Way of heaven without looking out the window.

**Blackney** The world may be known Without leaving the house; The Way may be seen Apart from the windows.

**Bynner** There is no need to run outside For better seeing, Nor to peer from a window. Rather abide At the center of your being;

**Byrn** Without opening your door, you can know the whole world. Without looking out your window, you can understand the way of the Tao.

**Chan** One may know the world without going out of doors. One may see the way of heaven without looking through the windows.

**Chang** Without going out of the gate, one is aware of the world. Without peering outside, one sees the way of heaven.

**Chen** Without going outside one can know the whole world. Without looking out of the window one can see the tao of heaven.

**Chen E M** Without stepping (ts'u) out the door, know (chih) the world. Without looking out the window, see (chien) the tao of heaven.



**ChengLin** Without leaving the house, one may know everything about the world. Without looking through the window, one may see the way of heaven.

**Chou** Without crossing the threshold of the gate it is possible to know the entire world. Without looking through the window it is possible to see the tao of heaven.

**Cleary** They know the world without even going out the door. They see the sky and its pattern without even looking out the window.

**Correa** You don't have to go out of the door to understand the world. You don't have to peek out the window to understand the nature of Tao.

**Crowley** One need not pass his threshold to comprehend all that is under Heaven, nor to look out from his lattice to behold the Tao Celestial.

**Duyvendak** Sans sortir de la porte, connaître le monde ! Sans regarder par la fenêtre, voir la Voie du ciel !  
Without going out of door to know all-under-heaven ! Without peeping out of the window, to see the Way of Heaven!

**Evola** Senza andar fuori, si può penetrare l'universo; Senza guardare al di fuori si può vedere(1923)  
Senza uscire di casa, conoscere l'universo; Senza affacciarsi alla finestra, Penetrare le Vie del Cielo(1959)

**Gia-Fu&Eng** Without going outside, you may know the whole world. Without looking through the window, you may see the ways of heaven.

**Gorn-Old** Looking abroad a man may know the world without leaving his own home. Through his windows he can see the supreme tao.

**Hansen** Don't step outside your door. Know the social world. Don't look out the window. See the natural guide.

**Henricks** No need to leave your door to know the whole world; no need to peer through your windows to know the way of heaven.

**Hinton** You can know all beneath heaven though you never step out the door, And you can see the way of heaven though you never look out the window.

**Ho** Without stepping out of the door, one can know the universal truth that pervades the universe. Without peeping through the window, one can see the Tao of nature.

**Huang C.** Without leaving the door, you may know everything under heaven;  
Without peeping through the window, you may know heaven's tao.

**Huang T.** In order to know the world, do not step outside the door. In order to know the tao of heaven, do not peer through the window.

**Hwang** Without stepping outside the door, a man can know what has taken place in the world.  
without looking out the window, a man can discern the tao of heaven.

**Jiyu Ren** Without going out of the door, one can know things under heaven. Without looking through the window, one can see the way (tao) of heaven.

**Kim** Without leaving the door, you may know all under heaven. Without looking out the window, you may know the way of heaven.

**Kimura** Without going out the door, you can know the ways of the world. Without looking out the window, you can know the ways of heaven.

**Kwok** Without going anywhere, you can know the whole world. Without even opening your window, you can know the ways of heaven.

**LaFargue** Understanding the world without going out the door. Understanding Heaven's Way without looking out the window.

**Lau D. C.** Without stirring abroad one can know the whole world; Without looking out of the window one can see the way of heaven

**Lauer** Sans franchir sa porte, connaître le monde entier. Sans regarder par la fenêtre, entrevoir le chemin du ciel...

**Legge** Without going outside his door, one understands (all that takes place) under the sky; without looking out from his window, one sees the Tao of Heaven.

**Li David** Without leaving home, one knows the world; Without looking through the window, one discerns the cosmos's direction.

**Lin P.J.** Without going out-of-doors, one can know the whole world. Without looking out of windows, one can see the tao of heaven.

**LiouKiaHwai** Sans franchir ton seuil, tu peux connaître l'empire entier ; sans regarder par la fenêtre, tu peux posséder le tao céleste.

**Lindauer** Without going out through doors know the world Without seeing out through windows see the tao of the heavens.

**Lynn** Know all under heaven without even leaving your gate; See the Tao of heaven without even peering out your window.

**Mair** Without going out-of-doors, one may know all under heaven; Without peering through windows, one may know the way of heaven.

**Ma Kou** Sans franchir le seuil, Connaître l'univers. Sans regarder par la fenêtre, Entrevoir la voie du ciel.

**Mabry** Without going outside, You can know the whole world. Without looking out the window, You can know Heaven's Way.

**McCarroll** Without going outside you can know the ways of the world. Without looking through the window you can see the way of heaven.

**McDonald** One can know what's happening all over the world without going out of doors. One can see the Tao of the big wide beyond here without looking out of ones windows, and see all the ways of that beyond-here.

**Merel** Without taking a step outdoors You know the whole world; Without taking a peep out the window You know the colour of the sky.

**Mitchell** Without opening your door, you can open your heart to the world. Without looking out your window, you can see the essence of the Tao.

**Muller** Without going out the door, knowing everything, Without peaking out the window shades, seeing the Way of Heaven.

**Ni Hua** Without going out of your door, you can know the ways of the world. Without looking through your window, you can see the way of heaven.

**Org** We do not necessarily have to leave our house to learn about the world; It is possible to understand heavenly tao without looking through windows;

**Qixuan** Without going out of the door, one can feel the world. Without looking out of the window, one can feel the universe.

**Red Pine** Without going out his door he knows the whole world without looking out his window he knows the Way of Heaven;

**Stanislas** Sans sortir de ma maison, je connais l'univers; sans regarder par ma fenêtre, je découvre les voies du ciel.

**Ta-Kao** Without going out of the door, One can know the whole world; Without peeping out of the window One can see the Tao of heaven.

**Tan** Without stepping out of the house, you can know what is going on in the world. Without peering out the window, you can understand the way of Tao.

**Tran Cong** Without going out of your door, you are aware of the world. without looking out of your window, you see the way of heaven.

**Waley** Without leaving his door he knows everything under heaven. Without looking out of his window he knows all the ways of heaven.

**Walker** Without going out the door, you can know the world. Without looking out the window, you can see heaven.

**Wei** Without going out of doors, one can know the world; Without looking through the window, one can realize the way of heaven.

**Wieger** Without going out by the door, one can know the whole world; without looking through the window, one can become aware of the way of heaven (principles which rule all things)/Sans sortir par la porte, on peut connaître tout monde; sans regarder par la fenêtre, on peut rendre compte des voies du ciel (principes qui régissent toutes choses).

**Wilhelm** Ohne aus der Tür zu gehen, kennt man die Welt. Ohne aus dem Fenster zu schauen, sieht man den Sinn des Himmels/ Se puede conocer el mundo sin salir de la casa. Sin mirar por la ventana puede conocerse el SENTIDO del Cielo.

**Wing R.L** Without going out of doors, know the world. Without looking through the window, see the tao in nature.

**World** you can experience the world without leaving your home. Without looking out the window you can see the manifestations of Infinity.

**Wu** Without going out of your door, You can know the ways of the world. Without peeping through your window, You can see the Way of Heaven.

**Wu Yi** Without going out of doors, one can know the world. Without looking out of windows, one can see the way of heaven.

**Yang** Without traveling, you can know what happens in the world. Without looking out the window, you can know what happens in the universe.

**Yutang** Without stepping outside one's doors, One can know what is happening in the world, Without looking out of one's windows, One can see the Tao of heaven.

**Zhang** Without leaving home, one can know the world. Without watching through window, one can know astronomy.

**Zhengkun** Without stirring out of the house, one can know everything in the world; without looking out of the window, one can see the tao of heaven.

**Zi-chang** Without leaving the door one may know the course of the world. Without looking through the window one may see the law of nature.

## Chapter 47 Sentence 3-6

47. 3. 其出彌遠, 其知彌少 qí chū mí yuǎn, qí zhī mí shǎo!

Cel care se indeparteaza mai mult [de sine], cunoaste mai putin [cu cât cauti mai mult în afară (cu cât te risipești; te exteriorizezi), cu atât mai putin cunosti; cu atât te îndeapărtezi de adevărata



cunoaștere]/ Celui qui s'extériorise(sort) plus [de lui-même] en connaît moins/ Whoever goes out far away [of himself], knows far less

47. 4. 是以聖人, 不行而知, shì yǐ shèng rén, bù xíng ér zhī,

De aceea sfântul [înteptul], nu călătorește, dar cunoaște [nu merge și ajunge (la omniscunoaștere)]/C'est pourquoi le saint [le sage] ne voyage pas, mais il sait /That's why the saint [wise] man do not travel, yet know,

47. 5. 不見而名(明), bù jiàn ér míng, \*\*\*

Nu privește dar vede [înțelege; realizează vederea nemijlocită din Iluminare; fără să caute găsește] / Il ne regarde pas, mais il voit [comprend]/ He does not look, yet sees [understands],

47. 6. 不(無)為而成。 bù wéi ér chéng.

Nu acționează, dar împlineste [duce totul la bun sfârșit practicând nefăptuirea, nonacțiunea (Wu-Wei)]/ Il n'agit pas, mais il accomplit / He does not act, but accomplishes.

**Ram** Cu cât te departezi, cu atât inveti mai puțin. Înteptul nu merge și ajunge; nu cercetează și cunoaște; nu lucrează [nu acționează] și duce totul la bun sfârșit

**Hin-Shun** Cu cât merge mai departe, cu atât cunoaște mai puțin. De aceea, omul întept nu umbla, ci cunoaște. Fără a vedea lucrurile, el le numește. Fără a acționa, el creează./ Чем дальше он идет, тем меньше познает. Поэтому мудрый человек не ходит, но познает. Не видя [вещей] [он] называет их. Он не действуя творит.

**Beck** The further one goes the less one knows. Therefore the wise know without going about, understand without seeing, and accomplish without acting.

**Blackney** The further you go, The less you will know. Accordingly, the Wise Man Knows without going, Sees without seeing, Does without doing.

**Bynner** For the more you leave, the less you learn. Search your heart and see If he is wise who takes each turn: The way to do is to be.

**Byrn** The more knowledge you seek, the less you will understand. The Master understands without leaving, sees clearly without looking, accomplishes much without doing anything.

**Chan** The further one goes, the less one knows. Therefore the sage knows without going about, Understands without seeing, And accomplishes without any action.

**Chang** The farther away one is, the less one is aware. Therefore, the wise is aware of all things without moving a step. He identifies all things without looking at them. He completes all things without action.

**Chen** The further one goes, the less one knows. Therefore the sage without walking, knows everything, without seeing, identifies everything, without doing, accomplishes everything.

**Chen E M** The farther one comes out, the less one knows. Therefore the sage knows (chih) without travelling, names (ming) things without seeing (chien) them, accomplishes (cheng) without work (wei).

**ChengLin** The further one travels, the less he knows. Thus, the sage possesses wisdom without seeking; becomes famous without display; achieves success without effort.

**Chou** The further the person goes, the less he knows. Therefore the sage knows everything without going through the streets, names everything without seeing it, accomplishes every task without doing anything.

**Cleary** The further out it goes, the less knowledge is; Therefore sages know without going, name without seeing, complete without striving.

**Correa** If you set out to look for fulfillment from what is far away, you'll discover very little fulfillment.

Naturally a wise person: Doesn't have to do much, but has understanding; Doesn't have to see much, but knows that it exists; Won't take action, but succeeds.

**Crowley** Nay! but the farther a man goes, the less he knows. The sages acquired their knowledge without travel; they named all things aright without beholding them; And, acting without aim, fulfilled their Wills.

**Duyvendak** Plus on sort loin, moins on connaît. C'est pourquoi le Saint connaît sans voyager ; il nomme les choses sans les voir ; il accomplit sans action. The further one goes out, the less one knows. Therefore: the Saint knows without travelling, names (things) without seeing them, achieves without acting.

**Evola** Tanto più si va lontano[ nella conoscenza esteriore] tanto meno si sa. Il Perfetto giunge senza camminare; penetra il concetto(il nome) delle cose senza osservare; Compie senza volere(1923) Quanto più si va lontano; Tanto meno si conosce. Così: l'Uomo Reale giunge senza camminare; Senza vedere coglie il nome; Compie senza agire. (1959)

**Gia-Fu&Eng** The farther you go, the less you know. Thus the sage knows without traveling; He sees without looking; He works without doing.

**Gorn-Old** The further afield he goes the less likely is he to find it. Therefore the wise man knows without travelling, names things without seeing them, and accomplishes everything without action.

**Hansen** The farther you go the less you know what to do. Using this: Sages don't go anywhere and yet know what to do. Don't see and yet name things. Don't deem-act and yet accomplish.

**Henricks** The farther you go, the {less} you know. [therefore the sage knows without going, names [without seeing], and completes without doing a thing.

**Hinton** The further you explore, the less you know. So it is that a sage knows by going nowhere, names by seeing nothing, perfects by doing nothing

**Ho** He who goes to a distant land in search of the truth, will only distant himself from the truth. The sage knows it all without traveling afar. He is illuminated without seeing with his physical eyes. He accomplishes without ever contriving to accomplish.

**Huang C.** The farther you venture abroad, the less you know. Hence, the sage man knew without traveling, understood without seeing, accomplished without acting

**Huang T.** The further out you go, the less you know. So the sage knows without moving, identifies without seeing, accomplishes without acting.

**Hwang** The farther a man goes out, the less he knows. Therefore, the sages got their knowledge not through visiting there; gave their names to things not because they had seen them; and accomplished their ends not because they ever had intent to control fate.

**Jiyu Ren** The farther one goes, the less one knows. Therefore the sage knows without going through, understands without seeing, and accomplishes without doing anything.

**Kim** The further you go, the less you know. Therefore the sage knows without going, sees without looking, fulfills without doing.

**Kimura** The farther you go outward, the less you know. Thus, the sage knows without going outward, understands without looking outward, accomplishes without acting outward.

**Kwok** You see: the further away you go, the less you know ... The sage doesn't need to travel around: Why? Because he can still understand. He sees without needing 'to see', He never does anything, and yet it all happens.

**LaFargue** Traveling very widely, understanding very little. And so the wise person: knows without any going, names without any looking, accomplishes without any doing.

**Lau D. C.** The further one goes the less one knows. Therefore the sage knows without having to stir, identifies without having to see, accomplishes without having to act.

**Lauer** Plus on voyage, plus la connaissance s'éloigne. C'est pourquoi le Sage connaît sans se mouvoir, comprend sans examiner et accomplit sans agir.

**Legge** The farther that one goes out (from himself), the less he knows. Therefore the sages got their knowledge without traveling; gave their (right) names to things without seeing them; and accomplished their ends without any purpose of doing so.

**Li David** The farther one moves about, the less one knows. Thus, the sage knows without moving about, discerns without looking through the window, accomplishes with laissez-faire.

**Lin P.J.** The farther one goes, the less one knows. Therefore, the sage does not go and yet knows, doesn't see and yet names, doesn't act and yet completes.

**LiouKiaHwai** Le Sage n'éprouve pas le besoin de se déplacer pour savoir, de voir pour comprendre, d'agir pour accomplir.

**Lindauer** Who travels extremely far knows extremely little. Appropriately it happens that sages Are without going out yet know Are without seeing out yet name Are without acting yet perfect.

**Lynn** The farther one goes out, the less he will know. Thus it is that the sage knows without making a move and names without seeing. He brings about the completion of things without taking action.

**Mair** The farther one goes, the less one knows. For this reason, the sage knows without journeying, understands without looking, accomplishes without acting.

**Ma Kou** Le plus loin on se rend; Moins on connaît. Ainsi le sage Connaît, sans avoir besoin de bouger; Comprend, sans avoir besoin de regarder. Accomplit, sans avoir besoin d'agir.

**Mabry** The further out you seek The less you understand. Therefore, the Sage Knows without needing to travel, Understands without needing to see, Accomplishes without "doing."

**McCarroll** The farther you go the less you know. Therefore, the true person arrives without traveling, perceives without looking, and acts without striving.

**McDonald** Then, the further one travels the less one knows. So the wise man can [at times] arrive without going and know without going about; he can understand much without seeing - or achieve much without [visible] action.

**Merel** The more you experience, The less you know. The sage wanders without knowing, Looks without seeing, Accomplishes without acting.

**Mitchell** The more you know, the less you understand. The Master arrives without leaving, sees the light without looking, achieves without doing a thing.

**Muller** The further you go, the less you know. The sage understands without having to go through the whole process. She is famous without showing herself. Is perfected without striving.

**Ni Hua** The farther you go, the less you know. Thus, one of deep virtue knows without going, sees without looking, and accomplishes without doing.

**Org** For the farther one travels, the less one knows; Therefore, a sage would know the situation without necessarily being there himself - he can size up the circumstance without being needfully there; [most important of all] he can accomplish deeds without tampering with [nature]



**Qixuan** The farther one goes, the less one knows. Therefore, the wise person arrives without traveling, knows without seeing, and achieves without willful actions.

**Red Pine** The farther people go the less people know. Therefore the sage knows without moving names without seeing succeeds without trying

**Stanislas** Plus l'on s'éloigne et moi l'on apprend.C'est pourquoi le sage arrive (où il veut) sans marcher; il nomme les objets sans les voir, sans agir, il accomplit de grandes choses.

**Ta-Kao** The further one travels The less one knows. Therefore the Sage knows everything without traveling; He names everything without seeing it; He accomplishes everything without doing it.

**Tan** The farther you travel, the less you really know. Therefore, the sage knows without having to travel. Without seeing for himself, he can understand the law of nature.

Without meddling, he accomplishes easily.

**Tran Cong** The farther one goes, the less one knows. Thus, the sage knows without going out, sees without looking, and achieves without doing.

**Waley** For the further one travels the less one knows. Therefore the sage arrives without going, sees all without looking, does nothing, yet achieves everything.

**Walker** The farther you travel, the less you know. Thus the wise person knows without traveling, understands without seeing, accomplishes without acting.

**Wei** The farther one goes, the less one knows. Therefore, the sage knows without going out, discriminates without seeing, and accomplishes without action.

**Wieger** The further one goes, the less one learns. The Sage gets there without having taken a step to reach it. He knows before having seen, through superior principles. He achieves, without having acted, through his transcendent action/. Plus on va loin, moins on apprend. Le Sage arrive au but, sans avoir fait un pas pour l'atteindre. Il connaît, avant d'avoir vu, par les principes supérieurs. Il achève, sans avoir agi, par son influence transcendante. [La connaissance supérieure globale, est celle du Sage. La connaissance des détails, est indigne de lui].

**Wilhelm** Je weiter einer hinausgeht, desto geringer wird sein Wissen. Darum braucht der Berufene nicht zu gehen und weiß doch alles. Er braucht nicht zu sehen und ist doch klar. Er braucht nichts zu machen und vollendet doch. / Cuanto más mundo se recorre tanto menos se sabe. El Sabio para conocerlo todo, no necesita viajar. No necesita observar para ser lúcido, tampoco necesita actuar, y sin embargo, realiza.

**Wing R.L** One may travel very far, and know very little. Therefore, evolved individuals know without going about, recognize without looking, achieve without acting.

**World** The further you carry your distinctions and your judgments, the more confused and lost you become. Thus the sage experiences all things without traveling; without looking she sees Infinity. She works without laboring

**Wu** The farther you go, The less you know. Thus, the Sage knows without traveling, Sees without looking, And achieves without Ado.

**Wu Yi** The more one goes, the less one knows. Therefore, the sage knows without travelling, names without looking, achieves without action.

**Yang** The more you travel, the less you know. Therefore, the great men knew everything without traveling, recognized everything without seeing it personally, accomplished everything by wuwei.

**Yutang** The farther one pursues knowledge, The less one knows. Therefore the Sage knows without running about, Understands without seeing, Accomplishes without doing.

**Zhang** The farther one travels, the less one understands. Therefore, the sage knows without traveling, understands without seeing, and succeeds without forcing.

**Zhengkun** The further one travels, the less one knows. That is why the sage knows everything without going out; Sees the tao of heaven without looking out of the window; succeeds without resorting to action.

**Zi-chang** the maximum extreme possesses a minimum of knowledge. hence a sage ruler knew without traveling; designated without seeing; and accomplished without interfering.

## 5. Commentary/Comentariu/ Commentaire /Kommentar/Comentario/Commento

Daca inainte doar poeti si misticii intuiau faptul ca traim intr-un univers holografic, astazi stiinta a ajuns la aceeasi concluzie.

William Blake scria: "vezi universul intr-un graunte de nisip"

To see a World in a Grain of Sand

And a Heaven in a Wild Flower,

Hold Infinity in the palm of your hand

And Eternity in an hour.

Voir un Monde dans un grain de sable,

Et un ciel dans une fleur sauvage,

Tenir l'infini dans la paume de ta main,

Et l'Eternité dans une heure.

[William Blake\(Fragments from "Auguries of Innocence"\):](#)

**Osho:** "Lao Tzu spune ca pt a cunoaste adevarul nu trebuie sa-ti parasesti camera si nici nu trebuie sa intrebi pe nimeni, fiindca adevarul ti-a fost daruit chiar de la inceput. Tu esti adevarul. Singurul secret pe care ar trebui sa-l invati este sa afli cum sa intri in starea necesara, in ce mod poti sa fi acolo unde este deja adevarul . Si acesta este si obiectivul meditatiei [al asezarii in acum si aici, al rugaciunii autentice si al metodei de relaxare pilotata].

Meditatia reprezinta intelegciunea secreta. Insa pt. aceasta intelegciune exista doar un singur secret: izvoarele inlauntrul fiintei tale, rasare in tine; nu vine din afara. Nu poate fi data, daruita, transmisa sau transferata altora: ea trebuie sa apara..sa se intample in centrul cel mai profund al fiintei tale. Samanta este acolo, dar niciodata noi nu am ingrijit-o, niciodata nu ne-a pasat de ea. Niciodata nu am pregatit terenul, niciodata nu l-am udat; nu am fost niste gradinari buni pt aceasta samanta. De aceea lipseste intelegciunea( din acest moment se poate observa ca Osho se refera la termenul din lb. sanskrita: **prajna**, care desemneaza cunoasterea directa, nemijlocita, opusa **jnana**: cunoasterea mijlocita de simturi, de memorie si de procesarea mentala-logica ori analogica). Meditatiea inseamna o stare fara ganduri, de constienta fara sa fie prezent procesul gandirii, doar o pura stare de constienta sau de veghere, in care suntem asemenea unei oglinzi , fara ganduri care sa treaca prin minte. Si atunci cand gandurile dispar, imediat iti pierzi ancorarea si echilibrul in lume. Dispare focalizarea(ancorarea atentiei) in lumea din afara, pt ca nu mai ai nimic de vazut si atentia incepe sa se indrepte catre interior. Atunci cand nu mai are un continut de cunoscut(cand dispar **vruttis**; impulsurile de pe ecranul mental; proiectiile umbrelor pe peretele pesterii lui Platon) constiinta incepe sa se cunoasca pe ea insasi, si aceasta este intelegciunea.

[ traducere de Dan Mirahorian]/ [Osho: "Lao Tzu says that to know the truth you need not go outside your room, you need not ask anybody, because truth is given to you from the very beginning. You are it. The only secret to be learned is how to go in, how to be there where truth is already. And that's what meditation is all about. Meditation is the secret of wisdom. But for wisdom there is only one secret: it wells up within your being, it arises in you; it doesn't come from the outside. It cannot be transmitted or transferred: it has to happen in your deepest core, in the recesses of your own being. The seed is there but we have never cared about it. We have never prepared the field, we have never watered it; we have not been good gardeners to it. Hence wisdom is missing. Meditation simply means a state of no-thought, awareness without the process of thought, just pure, mirror-like awareness, with no thoughts passing in the mind. And when there is no thought, you immediately become unhinged from the world. You are no more focused outside, because there is nothing to see, and the focus starts turning inwards. When there is no content to know, consciousness starts knowing itself, and that is wisdom"](#)[Osho Turn On, Tune In and Drop the Lot, Talks given from 1/12/78 to 31/12 78 p. 74]

**René Grousset:** "Mais pour s'unir ainsi à l'essence de la Nature, pour ainsi s'associer à l'Élan cosmique, le taoïste doit abolir en lui la raison raisonnante, « **vomir son intelligence** ». « Que tes yeux, enseigne Tchouang-tseu, n'aient plus rien à voir, tes oreilles plus rien à entendre, ton cœur plus rien à savoir. » La société, la civilisation ne sont que conventions. Le taoïste doit les rejeter. Comme le disciple de Jean-Jacques Rousseau, il doit retourner à l'état de nature, vivre dans l'intimité des bêtes sauvages et libres. Pour retrouver en soi l'homme naturel, il n'y a en effet qu'à dépouiller le civilisé. Là réside le secret de longévité, recherché par toute l'école : pour prolonger indéfiniment notre vie, il nous suffit de conserver en paix, sans interventions artificielles, notre élan vital. Dans la pratique quotidienne, la sagesse taoïste consiste essentiellement dans le refus de toute agitation inutile : « Sans franchir ton seuil, dit Lao-tseu, tu peux connaître l'empire entier ; sans regarder par la fenêtre, tu peux posséder le tao céleste". [Histoire de la Chine par René Grousset, Club des Libraires de France, sans date, 344 pages.Édition originale 1942, CHAPITRE 4]

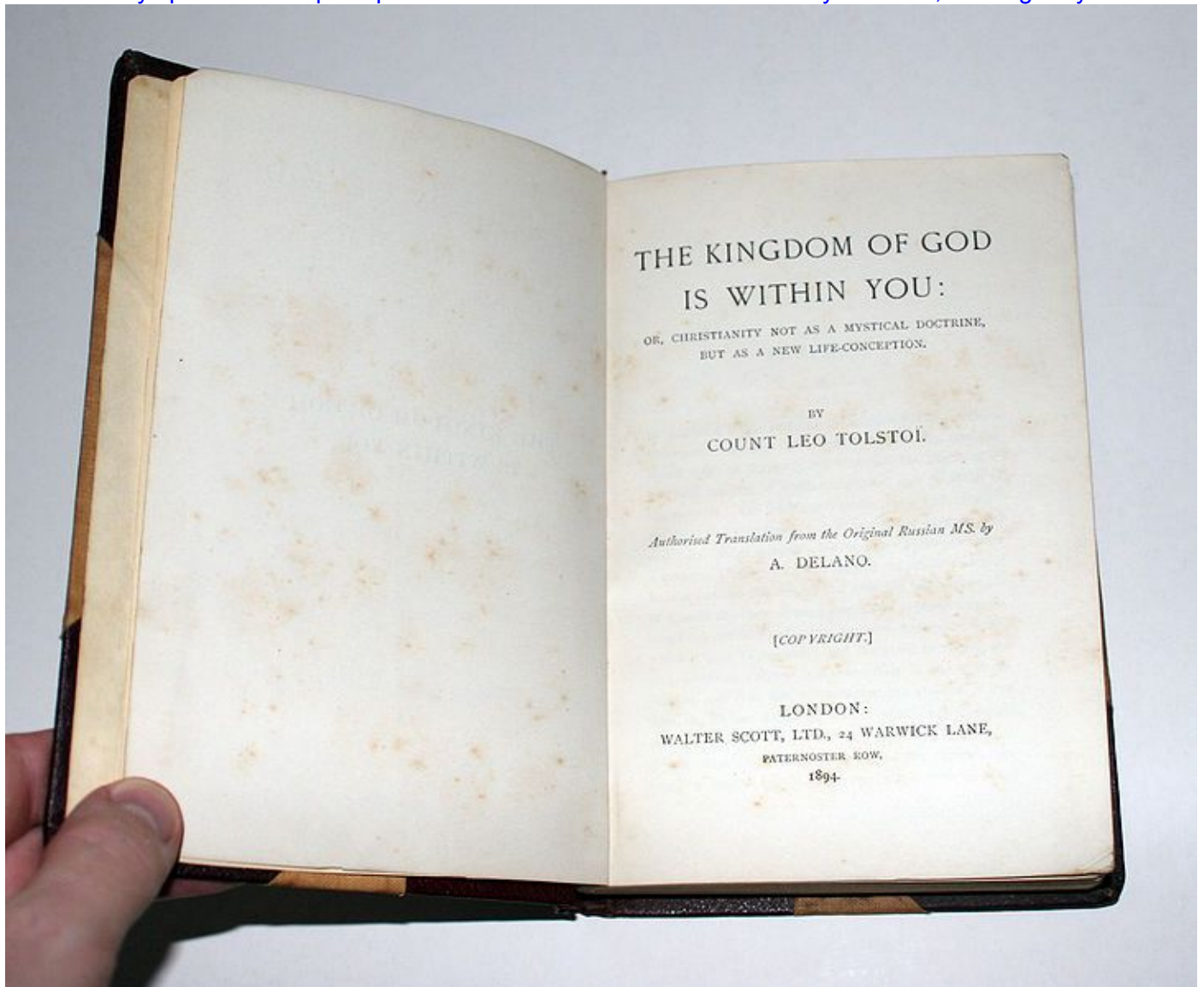
**Duyvendak:** "La vraie connaissance est acquise par le wou wei, le Non-agir. Elle est d'une tout autre espèce que la connaissance par l'expérience.

Il me semble inutile de suivre Ma Siu-louen et de changer le caractère tche (169) « savoir connaître » en tche (170) « arriver » et de lire : « Le Saint arrive sans voyager » au lieu de : « Le Saint connaît sans voyager ». « Il nomme les choses » veut dire que le Saint comprend la bonne place de toute chose dans l'ordre de l'univers ; il en sait les catégories, les « termes ». Han Fei-tseu lit, pour ming (9) « nommer », ming (171) « comprendre », ce qui est possible mais plus vague.[Tao Tö King,Le Livre De La Voie Et De La Vertu, Texte chinois établi et traduit avec des notes critiques et une introduction par J. J.-L. Duyvendak (1889-1954), Librairie d'Amérique et d'Orient Adrien Maisonneuve, Paris, 1987, 190 pages]

## Unde este Imparatia Cerurilor ? Where is the Kingdom of Heavens ?

Inlauntrul fiecarei fiinte umane este Cerul Interior. Toti maestri spirituali veritabili au afirmat acest lucru. Cartea "**Imparatia lui Dumnezeu este inlauntrul tau**", a lui Leo Tolstoi a fost publicata prima data in Germany in 1894, dupa ce a fost interzisa in tara sa Rusia. Este un apogeu a 30 de ani de gandire crestina a lui Tolstoi, si pune bazele unei noi organizari a societatii intemeiata pe traditia crestina autentica care este conforma cuvantului lui Iisus. Titlul acestei carti este luat din Evanghelia dupa Luca 17.20-21: "Imparatia lui Dumnezeu este inlauntrul vostru". In carte Tolstoi vorbeste despre principiul nonrezistentei si al abandonarii polarizarii distructive(pe ura) in confruntarea cu violenta, asa cum a fost predat de Iisus.

**The Kingdom of God is Within You** is the non-fiction magnus opus of Leo Tolstoy and was first published in Germany in 1894, after being banned in his home country of Russia. It is the culmination of thirty years of Tolstoy's Christian thinking, and lays out a new organization for society based on a literal Christian interpretation. The title of the book "The Kingdom of God is Within You" is taken from Luke 17.20-21. In the book Tolstoy speaks of the principle of nonresistance when confronted by violence, as taught by Jesus.



"Fara sa treci pragul usii poti cunoaste intreg universul; Fara sa privesti pe ferestrele simturilor poti vedea Calea Cerului".. "**Without going outside, you can know the whole world; Without looking out, you can see the Way of Heaven/(Lao Tzu 47)**

Iisus spunea: "Imparatia lui Dumnezeu nu vine in asa fel ca sa izbeasca privirile. Nu se poate zice: Uite-o aici! sau: "Uite-o acolo!" Caci iata ca Imparatia lui Dumnezeu este inlauntrul vostru"(Luca 17.20-21; Rom.14.17; Vers.23)]

"And when he was demanded of the Pharisees, when the kingdom of God should come, he answered them and said, The kingdom of God cometh not with observation: Neither shall they say, Lo here! or, lo there! for, behold, the kingdom of God is within you. (Luke:17.20-21)

Jesus says, "If those who lead you say to you: 'Look, the kingdom is in the sky!' then the birds of the sky will precede you. If they say to you: 'It is in the sea,' then the fishes will precede you. Rather, the kingdom is inside of you, and outside of you."(The Gospel of Thomas)



**Isaac din Siria stia acelasi lucru:** "Incearca sa intri in tezaurul tau si vei gasi tezaurul Cerului; Celui ce se cunoaste pe sine toate lucrurile ii sunt date. Fiindca a te cunoaste pe tine insuti reprezinta implinirea tuturor lucrurilor". **Isaac of Syria:** "Try to enter your treasure house and you will see the treasure house of Heaven; To him who knows himself knowledge of all things is given. For knowing oneself is the fulfillment of the knowledge of all things"

Doar cel ce ajunge la altar, cel ce intra in starea de uniune in care dispare dualitatea subiect –obiect, intra in regimul de functionare holografica, in care sunt posibile miracolele, harurile, darurile (cunoasterea si actiunea nemijlocita) si poate deveni omniprezent asemenea Imparatiei (Cerului) [ "inlauntrul si in afara voastra"] ca urmare a realizarii identitatii cu izvorul divin ("Eu si Tatal meu una suntem"). Doar o astfel de fiinta divina, care a devenit templul in care a coborat Dumnezeu, poate sa fie omniprezenta (prezent holografic), asa cum se afirma in **Evangelia dupa Toma** : "Imparatia (Cerului) este inlauntrul si in afara voastra"(3); Iisus a spus: "Sunt lumina care se afla in toate lucrurile. Sunt totul: din mine a izvorat totul, si prin mine toti realizeaza. Despica o bucata de lemn: Eu sunt acolo; Ridica piatra, si o sa ma gasesti acolo"/"The Kingdom (of Heaven) is inside you and it is outside you"(3); "Jesus said, "I am the light that is over all things. I am all: from me all came forth, and to me all attained. Split a piece of wood; I am there. Lift up the stone, and you will find me there." (The Gospel of Thomas 77).

天 Cer(Heaven)  
人 Om(Human being)  
地 Pamant(Earth)

Cele trei planuri suprapuse, reprezentate de cele trei linii orizontale (Pământ, Om și Cer), sunt reunite și aliniate pe verticala, care le străbate prin Centru in caracterul 王[wang<sup>2</sup>] folosit azi pentru a desemna pe «rege, prinț, împărat, suveran, domn sau rangul imperial»; acest caracter desemneaza mijlocitorul legăturii cu Cerul; omul care își regăsește axul își restabilește starea sau condiția de împărat; **puntea (legătura)** dintre Cer și Pământ se realizează prin om; caracterul 王[wang<sup>2</sup>] apare in 聖sheng<sup>4</sup> sheng scheng : R: 聖sheng<sup>4</sup> sheng scheng : R: sfânt; sacru; divin; perfect; înțelept; profet; vizionari cărora li s-au revelat scrierile sacre; ființa divină; domn; omul care s-a așezat în scaunul de domnie; omul care și-a regăsit identitatea; omul deșteptat; omul de primul rang în ierarhia cosmică; imperial; împărat; E: saint, holy, sage, emperor, G: höchster Grad der Vortrefflichkeit, heilig, hehr, vollkommen, unfehlbar, göttlich, kaiserlich, konfuzianisch;

聖  
sheng<sup>4</sup>

sfânt; sacru;  
divin; perfect;  
înțelept;  
împărat

耳  
er<sup>3</sup>

ureche;  
a auzi;  
poartă de  
intrare  
(recepție)

口  
kou<sup>3</sup>

gură; grai;  
a vorbi;  
a exprima;  
poartă de  
ieșire (emisie)

王  
wang<sup>2</sup>

împăratul;  
mijlocitorul  
legăturii  
dintre Cer  
si Pamant;

### Omul o punte intre Cer si Pamant /Human Being -A bridge between Heaven and Earth

Without going outside, you may know the whole universe.

Without looking through the window, you may see the way of Heaven.

Lao Tzu: "Fara sa treci pragul usii [fara sa iesi din corp] poti cunoaste întreg universul,  
Fara sa folosesti ferestrele simturilor, poti vedea Calea Cerului "

Lie Tzu (Lie Tseu) spunea ca : "Trupul sau corpul vostru este o particica din univers pe care Cerul si Pamantul v-au incredintat-o. Scanteia vietii nu este a voastra: este o parte a armoniei cosmice pe care Cerul si Pamantul v-au incredintat-o "/ "Votre corps est une parcelle de l'univers que le Ciel et la terre vous ont confiée. Votre vie n'est pas à vous: c'est une partie de l'harmonie cosmique que la Terre et le Ciel vous ont confiée". (Lie Zi)

Lao Tzu Quotes

"In centrul fiintei tale se afla raspunsul; stii cine esti si stii ce vrei /At the center of your being you have the answer; you know who you are and you know what you want/ Au centre de votre être, vous avez la réponse; vous savez qui vous êtes et que vous savez ce que vous voulez"

"Cel ce cunoaște pe alții [lumea exterioară] are erudiție; Doar cel ce este constient de Sine este Iluminat /The one who knows others[outer world] has knowledge; Only the one who is aware of himself is Enlightened/ Celui qui connaît les autres [le monde extérieur] a connaissance; Seulement celui qui est conscient de lui-même est éclairé ( éveillé ou illuminé )" (Lao Tzu 33)

A vedea lucrurile in starea lor de samanta(nemanifestata) inseamna geniu/To see things in the seed, that is genius.

Cele "Opt Trigrame" in taoism –cheia de bolta a oricarei usi din univers si a secretelor alchimiei externe (外丹 wài dān; wei tan) si interne(内丹 nèi dān; nei tan) /The Eight Trigrams in Taoism The Master Key to every door in the Universe and to the Secret of Alchemy externe si interne



**Omul( linia din mijloc a trigramei) situat intre Cer(linia de sus) si Pamant(linia de jos)/Man(the middle line in trigram) between Heaven(upper line) and Earth(lower line)**

Cele trei linii suprapuse(☵) desemneaza si una din cele "Opt Trigrame" (chin. 八卦, pinyin: bā guà; ba1 gua4; Wade-Giles: **pa kua**) sau cele "opt simboluri", care sunt diagrame folosite in cosmologia Taoista pt. a reprezenta o larga gama de concepte interconectate. Fiecare trigrama desemneaza una din cele opt stat de schimbare( $8=2^3$ ) si consta din trei linii . Liniile pline(—) sunt yang (masculin, activ) si au drept valoare numerica in baza doi numarul 1; liniile intrerupte(— —) sunt yin (feminine, pasive ) si au drept valoare numerica in baza doi numarul 0. Trigramele sunt in legatura cu filosofia taoista[太極 taiji; in jap.: taikyoku, pinyin : tài jí; in Wade-Giles : **t'ai-chi**; vedeti reprezentarea grafica prin diagrama taiji si taijitu, conectata cu simbolul vidului sau non-existentului 無 wú, printr-unun cerc vid si de simbolul tao (道 dào)], cu legea celor cinci miscari/elemente (Wu Xing 五行; pinyin: wǔxíng). Cartea transformarilor 易经[易经] (Yì Jīng; **I Ching**; **Yi King**)[1200 i.e.n] prezinta cele 64 de hexagrame (perechi de trigrame), care corespund fazelor de transformare ( $64=8^2=2^6$ ) si un comentariu asupra lor. Interconexiunea dintre trigrame este reprezentata in doua tablouri de aranjare "Pre Celest", Primordial (先天八卦), trigramele lui "Fuxi" (伏羲, pinyin: Fú xī, Wade-Giles: Fu-hsi ; Fu Hsi; Fu-Hi) [2400 i.e.n], si "Post Celest" sau Manifestat (後天八卦), trigramele "regelui Wen" (周文王 pinyin: Zhōu Wén Wáng) [1099–1050 i.e.n.]. Trigramele au corespondente in astronomie, astrologie, geografie, geomantie(風水 feng shui), anatomie(geografia sacra a corpului uman), familie, anotimpuri, directii, stari de spirit si in multe alte domenii./The trigrams are related to Taiji philosophy and the Wu Xing. The ancient Chinese classic I Ching consists of the 64 pairs of trigrams (called "hexagrams") and commentary on them. The interrelationships among the trigrams are represented in two arrangements, the Primordial (先天八卦), "Earlier Heaven" or "Fuxi" bagua (伏羲八卦), and the Manifested (後天八卦), "Later Heaven," or "King Wen" bagua. The trigrams have correspondences in astronomy, astrology, geography, geomancy(fengshui), anatomy, the family, and elsewhere.

Trigrame 卦像[卦序] guà xù:

(☰), denumire(卦名): 乾 qián; **ch'ien**; khien Natura/Element(自然): **Cerul** 天 tiān/**tiēn**; **corespondente**: Anotimp(季节): Vara 夏 si directie(方位): Sud 南 ; Personalitate(性情): 健 Creativ; Familie(家族): Tatal 父; 5 Elemente(五行): Metal 金 jīn; Semnificatie(意義): Expansive energy, the sky; Influenta: relatii; Culoare: Gri-argintiu;

(☷), denumire(卦名): 兌 duì; **tui**; Natura/Element(自然): **Lac(mlastina)** 泽 zé; **corespondente**: Anotimp(季节): Primavara 春 ; directie(方位): Sud-Est 東南 ; Personalitate(性情): 悦 bucuros; vesel; Familie(家族): 少女 Fiica cea mai mica; 5 Elemente(五行): Metal (金 jīn); Semnificatie(意義): Joy, satisfaction, stagnation; Influenta: creativitate; Culoare: galben inchis;

(☲), denumire(卦名): 離 lí; **li**; Natura/Element(自然): **Focul** 火 huǒ; **corespondente**: Anotimp(季节): Primavara 春 ; directie(方位): Est 東; Personalitate: 麗 atasat;lipicios; Familie(家族): 中女 Fiica mezina; 5 Elemente (五行): Foc 火 huǒ; Semnificatie(意義): Rapid movement, radiance, the sun; Influenta: noroc; Culoare: Rosu;

(☴), denumire(卦名): 巽 xùn; **sun**; Natura/Element(自然): **Vantul** 風 fēng; **corespondente**: Anotimp(季节): Vara 夏; directie(方位): Sud-Vest 西南; Personalitate(性情): 入 bland; suav; Familie(家族): 長女 Fiica cea mai mare; 5 Elemente(五行): Lemn 木 mù; Semnificatie(意義): Gentle penetration, flexibility; Influenta: bogatie; Culoare: Verde ;









(☳), denumire(卦名): 震 zhèn; **chen**; chin; Natura/Element(自然): **Tunetul** 雷 diān léi; **corespondente**: Anotimp(季节): Iarna 冬; directie(方位): Nord-Est 東北; Personalitate(性情): 動 incitat; excitat; Familie(家族): 長男 Fiul cel mai mare; 5 Elemente(五行): Lemn 木 mù; Semnificatie(意義): Excitation, revolution, division; Influenta: sanatate; Culoare: Verde inchis;

(☵), denumire(卦名): 坎 kǎn; **k'an** khan; Natura/Element(自然): **Apa** 水 shuǐ; **corespondente**: Anotimp(季节): Toamna 秋 ; directie(方位): Vest 西 陷; Personalitate(性情): Abisal; Familie(家族): 中男 Fiul mezin; 5 Elemente(五行): Apa 水 shuǐ; Semnificatie(意義): Danger, rapid rivers, the abyss, the moon ;Influenta: succes; Culoare: albastru;

(☶), denumire(卦名): 艮 gèn; **ken** kien; Natura/Element(自然): **Muntele** 山 shān **corespondente**: Anotimp(季节): Toamna 秋; directie(方位): Nord-Vest 西北; Personalitate(性情): 止 calm; imobil;linistit;



Familie(家族): 少男 Fiul cel mai mic; 5 Elemente(五行): Pamant 土 tǔ; Semnificatie(意義): Stillness, immovability; Influenta: cunoastere; Culoare: Maro;  
 (☷), denumire(卦名): 坤 kūn; **k'un** khun ; Natura/Element(自然): **Pamantul** 地 dì **i** **corespondente**:  
 Anotimp(季节): Iarna 冬; directie(方位): Nord 北; Personalitate(性情): Receptiv 順; Familie(家族): Mama 母;  
 5 Elemente(五行): Pamant 土 tǔ; Semnificatie(意義): Receptive energy, that which yields; Influenta: familie;  
 Culoare: galben;

Cele Opt Trigrame 八卦 [Pa Kua] Bagua	卦名 Nume	自然 Natura	Anotimp	性情 Personalitate	家族 Familie	方位 Directie	意義 Semnificatie	Alte asociieri(imagini)
 111=7	乾 [Chien]	天 tian Cer	夏 Vara	Creativitate forta, initiativa	父 Tata	南 Sud	Energie expansiva, Cerul	Le créateur, le cheval (bon, vieux, maigre, sauvage), le père, la tête, le rond, le prince, le jade, le métal, le froid le glace, le rouge sombre, un fruit...
 110=6	巽 [Suen]	風 feng vant	夏 Vara	blandete patrundere, supunere, interiorizare	長女 Fiica cea mai mare	西南 Sud-vest	Patrundere blandete, flexibilitate	Le doux, le coq, la fille aînée, les cuisses, le corbeau, le travail, le blanc, le long, le haut, l'indécis...
 101=5	離 [Li]	火 huo Foc	春 Primavara	Claritate, luciditate, vivacitate, stralucire	中女 Fiica mijlocie	東 Est	Miscare rapida, radiatie, Soarele	Ce qui s'attache, le faisant, le fille cadette, l'œil, le brillant, la cuirasse et le casque, la lance et les armes, la sécheresse, la tortue, le crabe, l'escargot, l'arbre desséché dans sa partie haute...
 100=4	艮 [Ken]	山 shān Munte	秋 Toamna	rigurozitate, coeziune, calm soliditate, stabilitate	少男 Fiul cel mai mic	西北 Nord-vest	Nemiscare, imobilitate	L'immobilisation, le chien, la main, le 3e/le plus jeune fils, le chemin détourné, les pierres, les portes, les fruits, les semences, le bois ferme et noueux...
 011=3	兌 [Tui]	澤 zé Lac Bruma	春 Primavara	aptitudini in exprimare si comunicare, bucurie, usurinta,	少女 Fiica cea mai mica	東南 Sud-est	Bucurie, stagnare, satisfactie,	Le joyeux, le mouton, la 3e/la plus jeune fille, la bouche (& la langue), la magicienne, écraser briser en morceau, la voisine, le sol dur et sallé...
 010=2	坎 [Kan]	水 shui Apa	秋 Toamna	profundzime, rezistentă, răbdare, frică, adancime	中男 Fiul mijlociu	西 Vest	Pericol. ape repezi, abis, Luna	L'insondable, le porc, le fils cadet, l'oreille, les fosses, les pièges, l'arc et la flèche, le sang, le rouge, la lune, le bois ferme avec beaucoup de marques...
 001=1	震 [Zhen]	雷 léi Tunet	冬 Iarna	impuls, punere in miscare, trezire, cutremurare	長男 Fiul cel mai mare	東北 Nord-est	Excitatie, rotatie, mobilizare, trezire divizare	L'éveilleur, le dragon, le fils aîné, le pied, jaune sombre, une grande rue, un roseau ou un jonc...
 000=0	坤 [Kun]	地 ti(di) Pamant	冬 Iarna	disponibilitate, adaptabilitate, primitor, dăruire de sine, acceptare, receptivitate,	母 Mama	北 Nord	Energia receptiva, ceea ce genereaza	Le réceptif, la vache, la mère, le ventre, une étoffe, un chaudron, l'économie, l'égalité, le veau avec la vache, un grand char, la multitude, le tronc, le sol noir parmi les autres...

— linia continua=yang=1 — linia intrerupta=yin=0



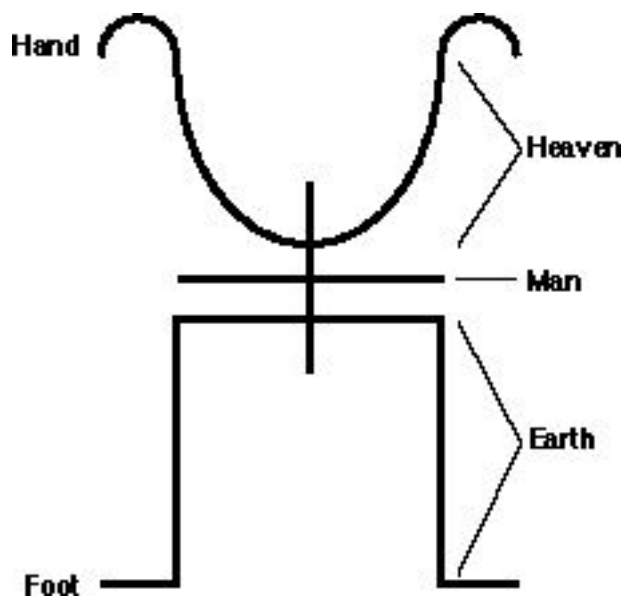
Dincolo de dualitatea Yin si Yang a starilor de Constiinta se afla inelul format din starea paradoxala de veghe[ transa mistica(turiya)] si starea paradoxala de somn[visul;starea onirica;dreaming(taijasa)]

Beyond the duality of Yin and Yang States of Consciousness

### The Way to Eternity- By marrying Heaven and Earth

The energetic relationship of Man/microcosm to his environment/macrocosm is best understood by looking at the basic trigram of the I Ching that places Man firmly between Heaven and Earth;How to manifest your personal will and destiny





**"Motion is an extension of stillness in all created things"**

**Correspondenta cu traditia egipteana**

It is also interesting to note that there are some vague resemblance in regard to the ideas of universe between the early Egyptians and those of the early Chinese civilization. See graph below :



Now let me make it slightly simpler. Here we are!



Now look at the early Chinese word or character for "Universe", "Heaven" or "Sky" of about 4500 years ago, which corresponds to the Egyptian epoch:



This word is in fact made with 2 pictures. It is a standing man (or woman) with an abstract flat sky above him. This word had probably come from the following origin (on the lower left), which consists of the Chinese script "Big" inside a dome or a cover of space. The word "Big" is in fact itself made of a standing man with stretched out arms, just like you and I would gesture something big. Thus it looks like this :



However, this symbolic character is not yet discovered among the relics, because the expression of heaven should belong to a much earlier origin (probably a couple of thousand years earlier), for which the relics are truly very scarce. What is found amongst the bone and turtle

scripts are pretty well developed already, as you see in the modern scripts it is written as **天**.

here is very little change in all those years. Meanwhile, the expression "Universe" is created with 2 characters. Both of them are created with a dome or an abstract cover of cosmic realm as follows :



in modern script they are **宇宙** yǔ zhòu universe. There are also very little change in all those years. Now you see what I mean by saying that you and I or some untrained student would be able to read the archeological Chinese scripts. Well, some of them at least! Well, OK just a few! Because things do get pretty complicated when sounds and pictures are mixed up with abstract meanings and even philosophy to construct a Chinese script character. The expression "Universe" here is made of 2 characters, and the first character has 2 parts. The inner part inside the cover of a cosmic dome is yet another Chinese character  meaning "given" or "belonging". When the 2 parts are combined into one word  this word means "The sum of Space", or "All that's given within the cosmos". Now the second character of Universe is also made of 2 parts. The inner part  is the Chinese word meaning "Origin" or "From". When the 2 parts are put together, it is the new word meaning the "Sum of Time", or "all that since the origin of cosmos". So in fact in the mind of the creator of Chinese Scripts he had described the "Universe" as "The sum total of Space and Time". Considering whoever he was, he had lived thousands of years ago! (Actually Chinese history records that Huangdi, **黄帝** the Yellow Emperor, had decreed to create scripts 5000 years ago. That's why it is regarded that China has 5000 years history).... However, this creative philosophical heritage did not last beyond the 4th century AD, as after that the oncoming modern social complexity tended to have badly distorted the earlier philosophical simplicity.... Finally, due to lack of religion in the Tang Dynasty **唐朝** (pinyin: Táng Cháo) in the early 7th century the Emperor Tai Zong **太宗** tài zōng decided to send Master Xuán Zàng **玄奘** ( 600 - 664 AD ) in India to bring Buddhism into China. Master Xuan Zang was credited with the bringing of Tripitaka - the Buddhist sacred canon from India during Tang dynasty.

## Constiinta planetara si 2012 /Global Consciousness and 2012

From the evolutionary point of view, Man is the brain of Mother Earth. We serve as the Noosphere or "information network" of the planet. To perform our function intelligently we have to change our perspective. Nationalism, Empires, belief systems, and cultural imperialisms of all kinds are provincial and thus passe. Also, in today's computer age of high technology, the old focus on agriculture and husbandry is obsolete. Wars of aggression are no longer acceptable. Today only the World view and planetary consciousness can lead to survival. American English facilitates this unity by serving as the communication language for the world in business, technology and information. But this concerns only half of the brain. We have to take the other half into account, with myth, mentalities, history, local languages and local belief systems.

Here we have to consider how the actual energies of the earth as a unitary system - Gaia. The criteria of the emerging world village are known. In yet another fractal recursion these criteria are self similar to the criteria of our own consciousness, but on a larger scale. The structure of the collective consciousness of the earth follows the fourfold structure of the neocortical brain as explained in Chapter Four.

To understand Global Consciousness we must first see where the divisions in the neocortex - left and right brain, and hind and fore brain - are made on the earth itself. The first most basic division is the horizontal division of the earth by the equator into a northern and southern hemisphere. The second is the vertical division of the earth into eastern and western hemispheres

### **Vedeti filmele de la adresele de mai jos despre trezirea capacitatilor noastre divine care fac posibila salvarea planetei si a actualei civilizatii de pe Terra:**

Nu exista separarea dintre cer si pamant decat pt cei ce nu vad conexiunea intima.

Nu exista separarea dintre oameni decat pt cei ce nu vad ca izvolul secret etern al univesului (la source secrète de l'univers) este in fiecare dintre noi fiintele trezite la constienta.

If you believe 2012 will be a sudden shell shock of change for no apparent reason, you are already dead. If you believe Heaven and Earth are separate, you are dead already. If you believe you have to do nothing to achieve your freedom, you are dead already. If you constantly search "Without" for Knowledge that can only be found "Within," you are dead already. But if you're aware that you CANNOT DIE. You are not dead. you are reborn. No more FEAR. No more religious DOGMA. No more words, only actions.

Project Camelot interviews Bob Dean: the Coming of Nibiru

[http://www.youtube.com/watch?v=AbgHymgRZM&feature=channel\\_page](http://www.youtube.com/watch?v=AbgHymgRZM&feature=channel_page)

We Are Infinite Consciousness Living in a Holographic Reality

The Human Ascension in 2012

<http://www.youtube.com/watch?v=y6-GFQqTkkg>

Suntem interconectati/we are interconnected

O infima schimbare a conceptiilor noastre poate schimba intreg universul(intreaga holograma)

Gregg Braden - The Holographic Nature of The Universe

Gregg Braden discusses the Holographic Nature of the Universe, and how everything we do affects the collective conciousness of us all.

<http://www.youtube.com/watch?v=yXBnrLPVTvY>

### **How To Prepare For 2012-part 1**

<http://www.youtube.com/watch?v=azMmtFYniMU>

### **2012: An Awakening with David Icke, John Major Jenkins, Gregg Braden**

<http://www.youtube.com/watch?v=IMvNHS4EceE>

### **Entheo:genesis - Awakening the divine within**

<http://www.youtube.com/watch?v=nu90fptuo3A>

### **The Buddha Nature**

<http://www.youtube.com/watch?v=Ggg-qEMT2vI>

### **New Paradigm -ONE**

<http://www.youtube.com/watch?v=qgnuPJlaie0>

### **2012 The Online Movie (2009)1of16**

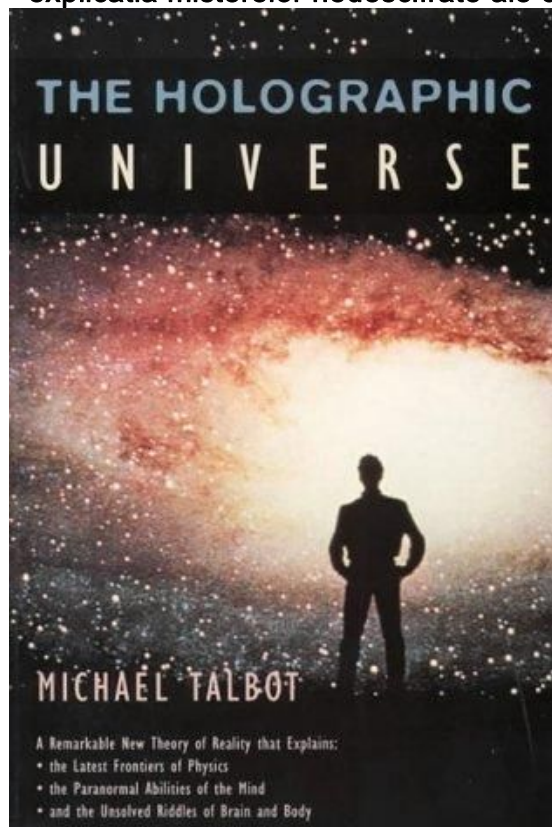
[http://www.youtube.com/watch?v=6Z\\_OI9bvtBE](http://www.youtube.com/watch?v=6Z_OI9bvtBE)



## 6. Conexiuni/Connections /Connexions/ Verbindungen/ Conexiones/ Conessioni Universul ca o holograma de Michael Talbot /The Universe as A Hologram by Michael Talbot

Un remarcabil nou model al realitatii care explica:

- ca noi suntem coautori ai viitorului nostru/**we are co-creators of our future, earth changes**
- fenomenele intalnite la vizitele si contactul cu civilizatiile extraterestre avansate/**extraterrestrial visitation and contact,**
- tehnologia secreta a propulsiei holografice non-inertiale/**classified technology of holographic propulsion**
- tehnologia calatoriilor in timp/ **time travel technology,**
- tehnologia controlului mintii/**mind control technology,**
- calea obtinerii energiei libere prin antene holografice/ **the way to free energy using holographic antenna**
- ultimele frontiere ale fizicii
- cauza existentei capacitatilor paranormale ale fiintelor umane
- explicatia misterelor nedescifrate ale creierului si ale corpului



În ciuda aparentei sale materialități, universul este de fapt un fel de proiecție holografică în trei dimensiuni (3-D) și în cele din urmă nu este mai real decât o imagine în 3-D proiectată în spațiu cu ajutorul unui laser. Folosind acest model, un fizician de renume (David Bohm) și un neuro-fiziolog (Karl Pribram H), laureat al premiului Nobel, au dezvoltat o nouă descriere a realității.

Acest nou model se extinde nu numai realitatea așa cum o știm, incluzând fenomene din fizică, care sunt inexplicabile până în prezent, dar este capabil de a explica astfel de lucruri, cum ar fi: telepatia, capacitățile psihice sau paranormale, experiențele de călătorie în afara corpului, "visul lucid", vindecările miraculoase și chiar tradițiile mistice și religioase, cum ar fi cele care se referă la trairea unității cosmice. În partea întâi, autorul explică în proză simplă teoria aflată în spatele unei holograme și aplicațiile sale tradiționale din știință. În partea a doua, el trece în revistă modul în care modelul holografic conferă o explicație unei întregi game de experiențe spirituale, mistice și psihice. În cele din urmă, în partea a treia, el explorează implicațiile privind existența unor alte universuri, dincolo de cel cunoscut noua prin porțile senzoriale.

Despite its apparent materiality, the universe is actually a kind of 3-D projection and is ultimately no more real than a hologram, a 3-D image projected in space and made with the aid of a laser. Using this model, a world-renowned physicist and a Nobel prize winning neurophysiologist (Karl H. Pribram) has developed a new description of reality. It encompasses not only reality as we know it, including hitherto unexplained phenomena of physics, but is capable of explaining such occurrences as telepathy, paranormal and out-of-the-body experiences, "lucid" dreaming and even mystical and religious traditions such as cosmic unity and miraculous healings. In part one, the author explains in simple prose the theory behind a holograph and its traditional applications to science. In part two, he shows the panoramic way in which the holographic model makes sense of the entire range of mystical, spiritual and psychic experience. Finally, in part three, he explores the implications for other universes beyond our own.

<http://www.angelfire.com/oh2/peterr/hologram/objectivereality.html>

## Principiul holografic in acupunctura- In fiecare parte a unui organism se afla intregul

"Când fiecare parte are o formă similară cu a întregului, atunci forma și cascada care o generează sunt numite auto-similare sau fractale." / **"When each piece of a shape is geometrically similar to the whole, both the shape and the cascade that generates it are called self-similar or fractal."** (Benoit Mandelbrot)

Întai oamenii au descoperit că universul este fractalic, iar azi s-a înțeles faptul că omni prezenta fractalilor nu este decât o consecință a faptului că universul este holografic.

Johann Wolfgang von Goethe admira plantele care reușeau să se multiplice din fiecare fragment de frunză și intuia faptul că azi este o realitate: că orice celulă a unui organism este similară unei seminte.

Azi omeniirea a descoperit că ne putem multiplica din orice celulă a corpului nostru (clonarea), care conține întregul program necesar reconstrucției întregului corp sau a unui nou înveliș somatic. Azi putem multiplica orice organism dintr-o singură celulă a sa.

Cine s-a uitat la o planșă de reflexologie poate constata că există o proiecție a întregului organism în palma sau în talpa fiecărui om, în lobul urechii.

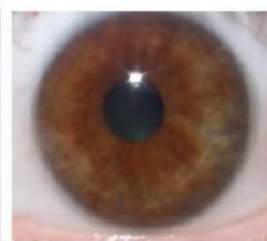
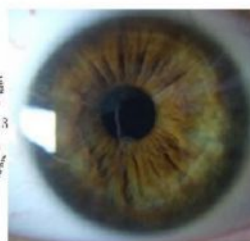
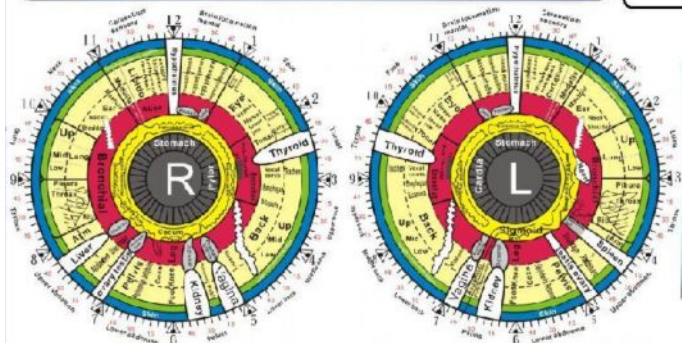
Acupunctura cunoaste ca in fiecare parte regasim intregul (principiul holografic) si utilizeaza acest lucru in tratament si in diagnostic(putem vedea toate bolile de care sufera cineva pe fata, pe limba, pe palma, pe iris). Proiectia tuturor componentelor functionale ale organismului se reflecta in atitudini(mers, limbajul corpului, in voce si in respiratie), in zona de puls chinezesc, pe hartile limbii si ale fetei omului, pe iris(constructorii catedralelor au reprezentat intr-un iris de piatra un homunculus, similar celui cunoscut azi in iridologie ori in proiectia pe cortex), in lobul urechii (auriculopunctura), in hartile de reflexologie ale palmelor, abdomenului (puncte "mu" de alarma) si ale spatelui (puncte "shu" de asertiment).



**Harta masajului terapeutic chinezesc al talpilor (harta de reflexologie plantara)**



[format 1327x727 in CD PLANSE DE ACUPUNCTURA]

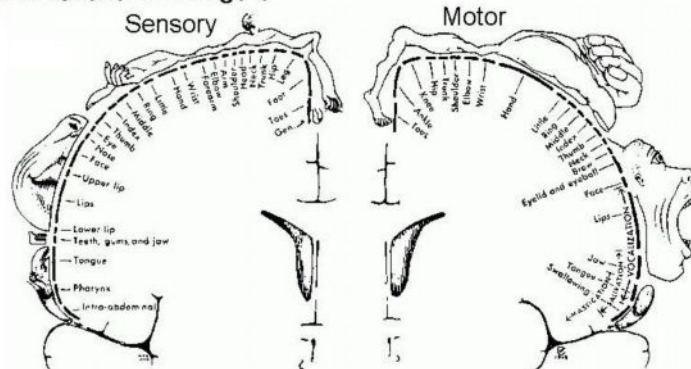


Inainte de tratament Dupa 3 luni de tratament  
Modificarea proiectiei in iris dupa tratament

**Proiectia intregului organism in iris drept(R) si stang(L)**



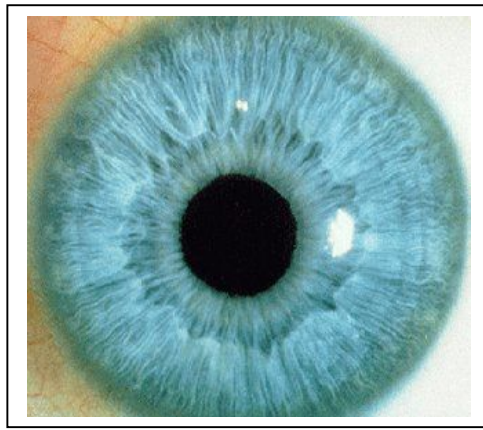
**Proiectia pe lobul urechii**



Reprezentarea clasica, sub forma homunculusului, a proiectiei somato-senzoriale pe cortexul uman, intemeiata pe cercetarea lui Wilder Penfield din anii 1930 si 1940 contine o eroare(fata este inversata) detectata prin fMRI [See Servos P, Engel SA, Gati J & Menon R (1999). fMRI evidence for an inverted face representation in human somatosensory cortex. NeuroReport 10 The face should be upside down, but it is shown the right way up!]

"Bazele iridologiei nu sunt pe Pamant, ci intr-o stiinta venita din cer"/ Les bases de l'Iridologie ne sont pas sur Terre, mais dans une science venue du Ciel " (Gilbert Jausas)





"Ceea ce este jos este asemenea cu ceea ce este sus si ceea ce este sus este la fel cu ceea ce este jos"  
(Thot/Hermes Trismegistus in Tablitele de Smarald)

Ochiul a fost intotdeauna considerat drept "oglinnda sufletului"; el este de asemenea " oglinnda corpului"/L'oeil a toujours été considéré comme "le miroir de l'âme"; il est aussi "le miroir du corps".

## Omul de la Vezelay/L'homme de Vézelay



Portalul bazilicii de la Vézelay.  
Le Christ en grâce et les signes  
du zodiaque dans l'arrondi de  
de la voute gothique.

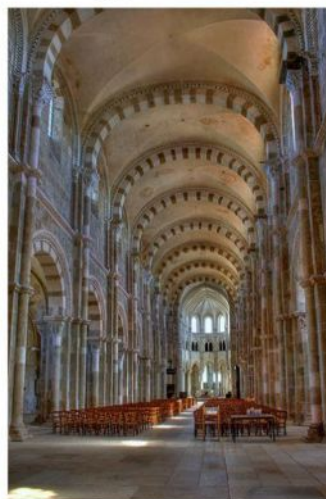
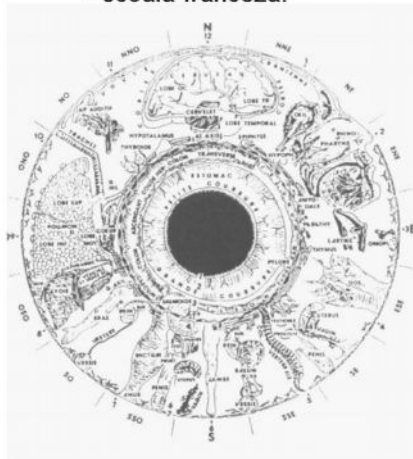


Detaliul rotii zodiacale  
Deasupra capului lui  
Iisus se afla un om  
infasurat in pozitia in  
care se afla proiectia din  
iris



Reprezentarea unui corp  
uman dupa Omul de la  
Vézelay. Acesta este si  
reprezentarea din  
topografia utilizata in  
iridologie

Topografia irisului ochiului drept  
- scoala franceza.





Zidarii si constructorii vechilor catedrale cunosteau faptul ca in parte regasim intregul, "ca ceea ce este sus este si jos"(Hermes Trismegistus)\*\*. Pe un fragment al templului lui Ramses al II-lea gasim urmatoarea inscriptie "Acest templu(trupul uman) este ca cerul in toate proportiile sale"/"Ce temple(le corps humain) est comme le ciel en toutes ses proportions "( inscription sur un fragment du temple de Ramsès II). Constructorii vechilor catedrale ne-au lasat aceasta cunoastere drept mostenire in sculpturile lor, cum este aceea pe care o vedem in fresca bazilicii Sainte-Marie Madeleine de la Vézelay. In detaliul rotii zodiacale din portalul bazilicii de la Vézelay, deasupra capului lui Iisus, se afla un om infasurat in pozitia in care se afla proiectia din iris utilizata in iridologia moderna. In imaginea de mai jos vedem reprezentarea unui corp uman dupa Omul de la Vézelay. Acesta este si reprezentarea din topografia utilizata in iridologie;

\* Nota: "**Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas**"(Thoth/Hermès Trismégiste- la célèbre correspondance entre le macrocosme et le microcosme de la Table d'émeraude (Tabula Smaragdina en latin) ,qui est un des textes les plus célèbres de la littérature alchimique et hermétique."That which is above is like that which is below and that which is below is like that which is above, to achieve the wonders of the one thing.". (Newton's translation of The Emerald Tablet - the work of Hermes Trismegistus ("Hermes the Thrice-Great"), a legendary Egyptian sage or god, variously identified with the Egyptian god Thoth); O noua traducere a Tabelor de Smarald, care a ocolit lb.latina, a fost publicata de Nineveh Shadrach, ca preluata din cartea araba a cauzelor, atribuita lui Apollonius of Tyana. Aceasta traducere este deformata de modelul conceptual islamic, care localizeaza izvorul divin omniprezent intr-un "Unu" exterior fiintei umane: "Ceea ce este sus este din ceea ce este jos si ceea ce este jos este de sus. Lucrarea minunilor este de la Unu"/ "What is the above is from the below and the below is from the above. The work of wonders is from One"

\*\* Vedeti istoria iridologiei in: L' Histoire de l'iridologie <http://naturalgo.com/tech-irido.html>  
Les "maçons", bâtisseurs de nos cathédrales connaissaient les relations qui existent entre l'Homme et le Cosmos. Ils nous ont laissé des témoignages dans leurs sculptures, comme celles que nous voyons dans la fresque de la basilique de Vézelay. Le Christ est surmonté par le zodiaque, et au-dessus de sa tête, entre le Lion et le Cancer, se trouve le corps de l'Homme formant la roue, enroulé renversé, la tête touchant les pieds. On a voulu nous montrer qu'il existe une correspondance cosmique entre le corps humain divisé en douze parties et les signes de la roue zodiacale. Ainsi la projection de nos organes sur nos iris suit le même schéma universel. Cette connaissance s'est perdue au fil des ans, comme bien d'autres, tandis que naissait une science qui veut tout expliquer. La vérité, la Connaissance, ne peut pas rester éternellement sous le boisseau. Un jour ou l'autre elle émerge, ici ou là. Pour preuve que ce dessin, paru dans un journal italien représentant un squelette humain enroulé à l'envers au milieu des signes du zodiaque, exactement comme " l'Homme de Vézelay ".

Nu putem intelege realitatea holografica si interconectivitatea din univers fara eliberarea din cutiile realitatii(care contin ceea ce ni s-a implantat deja si blocheaza/cenzureaza ceea ce nu stim

**Ingo Swann despre conditionare si Cutiile realitatii la oameni/ Human Reality Boxes 1&2**

<http://www.youtube.com/watch?v=vW2hgs3dMn0>

<http://www.youtube.com/watch?v=3IG1dhV-mXU>

### **David Bohm and the Implicate Order/David Bohm si Ordinea implicită**

Ordine implicită este un termen științific care descrie starea unui sistem atunci când diferite informații sau caracteristici sunt prezente, dar nu sunt evident vizibile sau detectabile la o inspectare directă a sistemului. Ordinea implicită care are implicatii in dezvoltarea intregului potential al omului si in ceea ce oamenii numesc evolutie sau involutie de la nivel nuclear si pana la nivelul ADN, poate fi exemplificată folosind un experiment simplu descris in imaginile de mai jos in care spațiul dintre doi cilindri concentrici de sticlă este umplut cu glicerină, pe suprafata careia se pune o picătură de cerneală (tuș). Când cilindrul exterior este rotit într-o anumită direcție, picătura incepe sa se alungeasca, pana se transformă într-un fir, care devine din ce în ce mai subțire si mai lung(ca o spirala concentrica), până când, la un moment dat, dispare, devenind invizibil. In acest moment, se spune despre moleculele lichidului care formează picătura că sunt "infasurate" printre moleculele glicerinei( în straturi spiralate concentrice). Dacă experimentul este inversat, prin rotatia cilindrului exterior în partea opusă celei inițiale, firele invizibile(ordinea implicita) redevin la început vizibile(ordinea explicita sau desfasurata), ca în final sa formeaze picătura originală./Read in English about implicate order on: [http://en.wikipedia.org/wiki/Implicit\\_order](http://en.wikipedia.org/wiki/Implicit_order)  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Implicate\\_and\\_Explicate\\_Order\\_according\\_to\\_David\\_Bohm](http://en.wikipedia.org/wiki/Implicate_and_Explicate_Order_according_to_David_Bohm)  
[http://www.metafysica.nl/holism/implicate\\_order.html](http://www.metafysica.nl/holism/implicate_order.html)



Imaginea de mai sus, foloseste cerneala pe glicerina, pt.a ilustra cuplul ordinii explicate (vizibile; desfasurate; manifestate; cinetice) si a ordinii implicate(infasurata; ascunsa; invizibila; potentiala), care explica **dualismul si complementaritatea unda-particula**, ca parte a cuplului **energie-materie**. Atunci cand rotim cilindrul, in care cerneala neagra si cea alba sunt distribuita egal in cele doua jumatati, apare initial modelul Yin-Yang (din [Diagrama Neconditionatului Taijitu](#) (太極圖 pinyin : taijitu; Wade-Giles : t'ai chi t'u), care ulterior este inlocuit de un nucleu central inconjurat de spirale concentrice, tot mai subtiri. Aceasta imagine este similara galaxiilor spirale si modelului in straturi al atomului si al nucleului (straturi polarizate alternativ in sens contrar: pozitiv si negativ, de aici aparitia nivelurilor permise si interzise electronilor). Universalitatea prezentei spiralelor in universul manifestat(galaxii, vartejuri, trombe, cicloane) ne conduce la afirmarea faptului, ca intr-un univers holografic "ceea ce este sus(in macrocosmos) este asemenea ce ceea ce este si jos(in microcosmos)", si ca ceea ce numim materie (atom; particula, corpuscul) nu este altceva decat o forma potentiala impachetata (in forma de arcuri, ca in ceasornicarie) de existenta cuplata a polarizarilor contrare ale energiei undelor (existenta decuplata, desfasurata, cinetica fiind aceea a energiei undelor electromagnetice: lumina, unde radio,...). Universalitatea antenelor si a circuitelor rezonante(in care se manifesta transferul si conversia energiei in cele doua forme de existenta ale sale: potentiala si cinetica; electrica si magnetica) face posibila o noua cale de extragere la rece a energiei stocate in atomi(arcuri; condensatori electrici). Sa ne imaginam viitoarele generatoare de energie electrica, ca alcatuite in mod similar unui transformator sau generatoarelor electrice actuale dintr-un receptor (stator; bobina secundara; antena de excitare rezonanta a atomilor centrali) si un emitor(rotor; bobina principala; atomii aflati in suspensie magnetica, care emit campul ce induce in bobinele statorului energia utila). Asa cum noi am realizat instalatii de emisie si de receptie a energiei de care niste primitivi care locuiesc in insulele din Pacific nu sunt constienti, tot asa este posibil ca noi sa neglijam fluxul de energie universala care ne inconjoara. A doua strategie ar fi sa construim receptori(antene) pt energia omniprezenta din univers [vedeti detalii despre tehnologia Qi Magen Graal Star pe: <http://www.danmirahorian.com/>]. Astfel va fi posibil sa abandonam calea actuala primitiva de spargere a arcului atomic in tandari (particule), care a condus la poluare radioactiva, la costuri prohibitive si la continuarea dependentei de combustibili fosili a civilizatiei de pe Terra. Acest model completeaza actuala descriere cantitativa a echivalentei dintre energie si materie(masa)[  $E=mc^2$  ] pe care o mostenim de la **Albert Einstein**, cu o descriere calitativa, care ne permite sa intelegem, atat calea ce trebuie urmata pt a realiza independenta energetica a civilizatiei de pe planeta Terra(pt. a realiza un scut defensiv planetar), cat si modalitatea de utilizare pe scara larga a transmutatiei la energii joase de catre organismele vii, pt. a obtine energie si elementele chimice, care le lipsesc. Transmutatia la energii joase a fost cunoscuta civilizatiilor care ne-au precedat si a fost redescoperita de **Louis Kervran**; toata alchimia nu a fost decat o incercare de a regasi calea pierduta )/ [The image above uses insoluble black ink on glycerin, to illustrate the implicate \(invisible; wrapped, hidden, potential\) order and the explicate \(visible; kinetic, unfolded, manifested\) order, that explains the wave-particle duality/complementarity model as a part of a larger energy-matter couple, as a model for biological transmutation at low energy\(Louis Kervran \) and cold fusion according to the taoist view of the universe decoded by Mirahorian. See cold fusion key in Romanian language in the text above \[Atomic and Galactic](#)



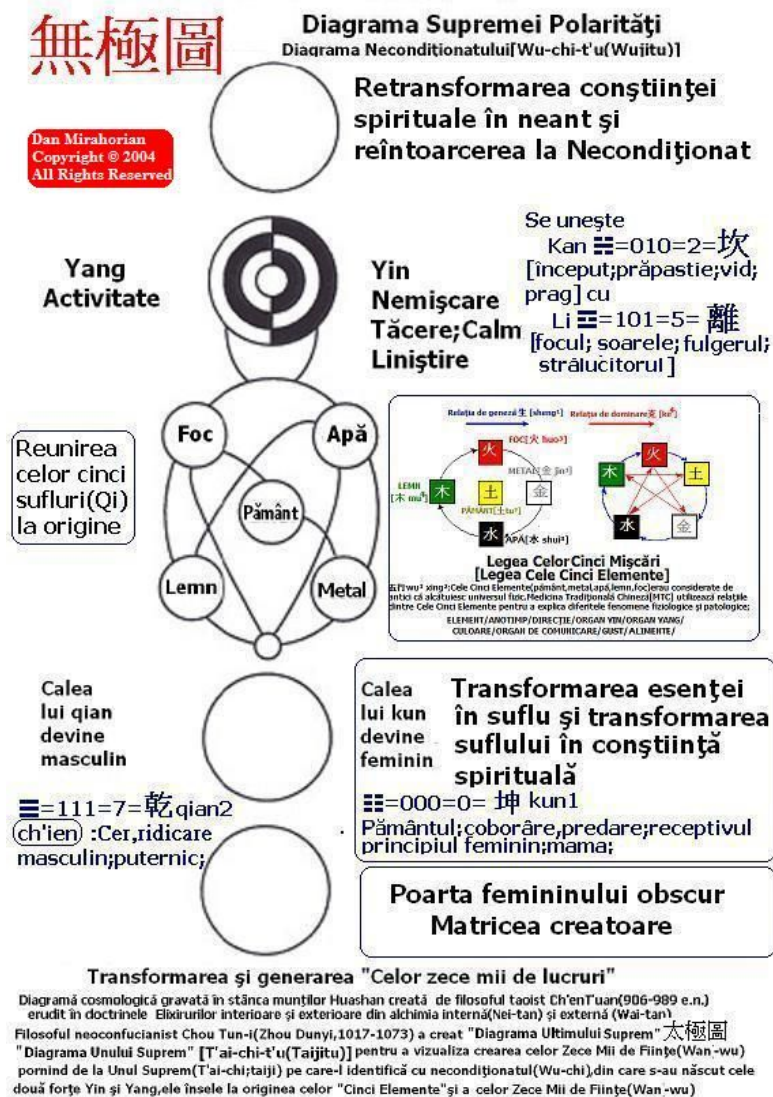


Diagrama Necondiționatului (Taijitu 太極圖 pinyin : taijítú; Wade-Giles : t'ai chi t'u)



Zhang Huang Diagram of the Supreme Ultimate



David Bohm a folosit trei analogii pt a ilustra ordinea explicita(vizibila; desfasurata) si ordinea implicita(infasurata; ascunsa; invizibila): holograma,picatura de cerneala insolubila plasata pe suprafata glicerinei si pestele din acvariu filmat din doua unghiuri diferite.

Trois analogies sont utilisées par David Bohm pour illustrer l'ordre implicite : l'hologramme, la goutte insoluble d'encre diluée dans la glycérine, le poisson d'aquarium filmé sous deux angles différents

**David Bohm si interconectivitatea cuantica/David Bohm and the quantum interconnectedness**  
<http://www.theosophy-nw.org/theosnw/science/prat-boh.htm>

In 1982 a remarkable experiment to test quantum interconnectedness was performed by a research team led by physicist Alain Aspect in Paris. The original idea was contained in a thought experiment (also known as the "EPR paradox") proposed in 1935 by Albert Einstein, Boris Podolsky, and Nathan Rosen, but much of the later theoretical groundwork was laid by David Bohm and one of his enthusiastic supporters, John Bell of CERN, the physics research center near Geneva. The results of the experiment clearly showed that subatomic particles that are far apart are able to communicate in ways that cannot be explained by the transfer of physical signals traveling at or slower than the speed of light. Many physicists, including Bohm, regard these "nonlocal" connections as absolutely instantaneous. An alternative view is that they involve subtler, nonphysical energies traveling faster than light, but this view has few adherents since most physicists still believe that nothing-can exceed the speed of light.

### **Iluzia separarii in obiecte a unei realitati nedivizate in continua curgere/Undivided Wholeness in Flowing Movement**

In Bohm's view, all the separate objects, entities, structures, and events in the visible or explicate world around us are relatively autonomous, stable, and temporary "subtotalities" derived from a deeper, implicate order of unbroken wholeness. Bohm gives the analogy of a flowing stream:

On this stream, one may see an ever-changing pattern of vortices, ripples, waves, splashes, etc., which evidently have no independent existence as such. Rather, they are abstracted from the flowing movement, arising and vanishing in the total process of the flow. Such transitory subsistence as may be possessed by these abstracted forms implies only a relative independence or autonomy of behaviour, rather than absolutely independent existence as ultimate substances.

(David Bohm, Wholeness and the Implicate Order, Routledge & Kegan Paul, London, Boston, 1980, p. 48.)  
We must learn to view everything as part of "**Undivided Wholeness in Flowing Movement.**" (Ibid., p. 11.)

### **Karl H. Pribram- The Holographic Brain theory**

Pribram's holonomic model of brain processing states that, in addition to the circuitry accomplished by the large fiber tracts in the brain, processing also occurs in webs of fine fiber branches (for instance, dendrites) that form webs. This type of processing is properly described by Gabor quanta of information, wavelets that are used in quantum holography, the basis of fMRI, PET scans and other image processing procedures. Gabor wavelets are windowed Fourier transforms that convert complex spatial (and temporal) patterns into component waves whose amplitudes at their intersections become reinforced or diminished. Fourier processes are the basis of holography. Holograms can correlate and store a huge amount of information - and have the advantage that the inverse transform returns the results of correlation into the spatial and temporal patterns that guide us in navigating our universe.

David Bohm had suggested that were we to view the cosmos without the lenses that outfit our telescopes, the universe would appear to us as a hologram. Pribram extended this insight by noting that were we deprived of the lenses of our eyes and the lens like processes of our other sensory receptors, we would be immersed in holographic experiences.

**The Holographic Brain:** <http://homepages.ihug.co.nz/~sai/pribram.htm>

### **Stanislav Grof, The Holotropic Mind: The Three levels Of Human Consciousness And How They Shape Our Lives(1992); When The Impossible Happens: Adventures In Non-Ordinary Reality (2006)**

Stanislav Grof si-a consacrat cinci decenii din viata cercetarilor asupra constiintei, care reprezinta o extraordinara calatorie in descoperirea de sine consemnata in cartile sale: "Mintea Holotropica: cele trei niveluri ale constiintei umane si modalitatea prin care acestea iau forma in vietilor noastre/ **The Holotropic Mind: The Three levels Of Human Consciousness And How They Shape Our Lives(1992);** si "Cand

Pentru a intelege la ce se refera Stanislav Grof in cartea sa "**Cand imposibilul se petrece: Aventuri in realitatea neobisnuita/ Quand l'Impossible arrive/When The Impossible Happens: Adventures In Non-Ordinary Reality (2006)**" vedeti citatul de mai jos, despre starea holografica de functionare (botezata: **holotropica**), cunoscuta si utilizata in toate traditiile spirituale ale omenirii pt a accesa trecutul si viitorul, adica realitatea atemporală si delocalizata, accesibila prin ancorare in acum si aici. Acest citat ilustreaza si daramarea modelelor stiintifice actuale, care separa constiinta de realitate si pe noi de intregul univers

"Ces expériences du passé avec les substances psychédéliques ont en commun d'impliquer des états non ordinaires de conscience ou, plus spécifiquement, une sous-catégorie importante de ces états que je nomme holotropiques. Ce mot composé signifie littéralement "orienté vers la totalité" ou "allant vers la complétude" (du grec holos : tout, et trepein : déplacer vers ou dans la direction de quelque chose). Ce terme suggère que dans notre état de conscience ordinaire, nous ne nous identifions qu'à une petite fraction de ce que nous sommes en réalité. La meilleure façon d'expliquer ce que veut dire holotropique est de se référer à la distinction hindoue entre namarupa (le nom et la forme que nous avons au quotidien) et Atman-Brahman (notre identité profonde, de même nature que le principe créateur cosmique). Quand nous nous trouvons dans des états de conscience holotropiques, nous pouvons transcender les frontières étroites du corps-ego et retrouver notre pleine identité. Nous pouvons nous identifier expérimentiellement à toute partie de la création, et même au principe créateur.

Les expériences holotropiques jouent un rôle important dans les crises initiatiques chamaniques, les cérémonies de guérison des cultures indigènes, les rites de passage aborigènes et les pratiques spirituelles régulières, telles que les diverses formes de yoga, la méditation bouddhique ou taoïste, le Dhikr soufi, les exercices kabbalistiques ou la prière de Jésus des chrétiens (l'hésychasme). Elles sont également décrites dans les ouvrages traitant des mystères de mort et renaissance, qui se déroulaient autrefois dans la zone méditerranéenne et dans d'autres régions du monde en l'honneur d'Inanna et de Tammuz, d'Isis et d'Osiris, de Dionysos, d'Attis, d'Adonis, de Mithra et de Wotan, et de nombreuses autres divinités. Dans la vie quotidienne, les expériences holotropiques peuvent se produire dans des situations de mort imminente ou spontanément, sans déclencheur apparent. Elles peuvent également être provoquées en ayant recours à certaines formes de thérapie expérimentielle très puissantes, élaborées dans la seconde moitié du XXe siècle.

En thérapie psychédélique, les états holotropiques sont induits par l'administration de substances psychotropes telles que le LSD, la psilocybine, la mescaline et les dérivés de la tryptamine et de l'amphétamine. Dans la respiration holotropique, la conscience est modifiée en associant la respiration rapide, une musique évocatrice et un travail sur le corps visant à éliminer les blocages énergétiques. En ce qui concerne les cas d'émergence spirituelle, les états holotropiques se manifestent spontanément, dans la vie quotidienne, et leur cause demeure généralement inconnue. Lorsqu'ils sont bien compris et accompagnés, ces états holotropiques ont un potentiel extraordinaire de guérison, de transformation et même d'évolution.

Je me suis également impliqué dans de nombreuses disciplines ayant un lien plus ou moins direct avec les états de conscience holotropiques. J'ai consacré beaucoup de temps à échanger des informations avec des anthropologues et j'ai participé aux cérémonies sacrées de cultures indigènes dans de nombreuses régions du monde, avec ou sans ingestion de plantes psychédéliques telles que le peyotl, l'ayahuasca et les champignons hallucinogènes ; j'ai ainsi rencontré des chamans et guérisseurs nord-américains, mexicains, sud-américains et africains. J'ai également eu des contacts intenses avec les représentants de diverses disciplines spirituelles, notamment le bouddhisme vipassana, zen et vajrayana, le Siddha yoga, le tantrisme et l'ordre des Bénédictins.... Je me dois également d'ajouter que j'ai eu le privilège de connaître personnellement certains des grands médiums et parapsychologues de notre époque, des pionniers de la recherche sur la conscience en laboratoire et des thérapeutes ayant élaboré et pratiqué de puissantes formes de thérapie expérimentielle qui **provoquent des états de conscience holotropiques**.

Ma première rencontre avec les états holotropiques s'est avérée très difficile ; ce fut un véritable défi, tant sur le plan intellectuel qu'émotionnel. Au cours de mes premières années de recherche clinique et en laboratoire sur les substances psychédéliques, j'étais submergé quotidiennement par des expériences et des observations auxquelles mes études médicales et psychiatriques ne m'avaient pas préparé. En fait, je vivais et voyais des choses qui, selon le point de vue scientifique dans lequel j'avais été éduqué, étaient impensables et n'étaient pas censées se produire. Or ces choses, à l'évidence impossibles, se produisaient tout le temps.

Après avoir surmonté le choc conceptuel initial, mon incrédulité face à mes observations et mes doutes concernant ma santé mentale, je pris progressivement conscience que le problème ne venait peut-être pas de ma capacité à observer ni de mon jugement critique, mais des limites des théories psychologiques et psychiatriques en vigueur, ainsi que du paradigme matérialiste moniste de la science occidentale. Naturellement, cette prise de conscience ne fut pas facile, car je me débattais avec l'admiration et le respect qu'éprouve un étudiant en médecine ou un jeune psychiatre à l'égard du milieu universitaire et des autorités scientifiques, mais aussi des qualifications et des titres impressionnants.

Ma suspicion initiale, quant aux insuffisances des théories universitaires relatives à la conscience et à la psyché humaine, se transforma progressivement en certitude, nourrie et renforcée par des milliers d'observations cliniques. J'en vins à ne plus douter que les données issues de la recherche sur les états holotropiques représentaient un défi conceptuel crucial pour le paradigme scientifique qui domine encore actuellement la psychologie, la psychiatrie et la psychothérapie, et j'ai alors exprimé cette opinion dans une série d'ouvrages professionnels. J'en suis arrivé à la conclusion que la pensée propre à ces disciplines nécessitait une révision radicale qui, par sa nature et son envergure, ressemblerait au cataclysme conceptuel auquel durent faire face les physiciens newtoniens, au cours des trois premières décennies du XXe siècle.

Les observations qui remettaient en cause la vision du monde, que j'avais acquise à travers la culture dans laquelle j'avais grandi et héritée de mes professeurs, provenaient d'une grande diversité de domaines et de sources. La plus grande partie de ces informations était issue des expériences extraordinaires que relataient mes patients au cours de leur thérapie psychédélique, les participants à nos ateliers et à nos formations en respiration holotropique ainsi que les personnes confrontées à une émergence spirituelle. L'un des facteurs cruciaux de la transformation de mon mode de pensée fut les expériences holotropiques diverses que je fis moi-même et celles que me rapporta mon épouse Christina.

Toutefois, les données ayant contribué à la profonde révision de ma vision du monde n'avaient pas toutes un lien direct avec des états de conscience particuliers. Au fil des ans, dans notre vie quotidienne, beaucoup de choses extraordinaires se sont produites, qui ont contribué considérablement à cette transformation, au nombre desquelles des rencontres et expériences remarquables avec des chamans de différentes cultures, avec des maîtres spirituels et médiums renommés, ainsi que de nombreuses coïncidences et synchronicités étonnantes. Le dénominateur commun de tous ces événements est qu'ils n'auraient pas dû se produire si l'univers était tel que le représente la science traditionnelle, à savoir un système matériel strictement déterministe, régi par des chaînes de cause à effet.

C'est ce qui a inspiré le titre de cet ouvrage. Quand l'impossible arrive : aventures dans les réalités non ordinaires est un recueil d'histoires relatant divers événements de ma vie tant professionnelle que privée qui m'ont contraint à abandonner le point de vue scientifique, sceptique et matérialiste, que j'avais sur la vie pour embrasser les philosophies spirituelles de l'Orient et les enseignements mystiques du monde entier. Ces événements ont également éveillé en moi un grand respect pour la vie spirituelle, les rituels et les traditions thérapeutiques des cultures indigènes que la science occidentale rejette comme étant le fruit de superstitions primitives. Je sais que la seule lecture de ces récits ne peut restituer toute la puissance des expériences de vie très réelles qu'ils décrivent ; toutefois, j'espère qu'ils parviendront globalement à donner aux lecteurs un aperçu du réenchantement de l'univers que ces expériences ont provoqué dans ma propre existence.

Le premier chapitre de cet ouvrage est constitué d'histoires dont la caractéristique principale est d'impliquer ce que C. G. Jung nommait des synchronicités, c'est-à-dire des coïncidences hautement improbables qui ne peuvent être expliquées par le principe de causalité linéaire, principe qui forme la pierre angulaire de la pensée scientifique occidentale. En montrant que le monde de la matière peut avoir des interactions ludiques avec la psyché humaine, l'existence des synchronicités mine les fondements mêmes du paradigme cartésio-newtonien et de la vision du monde matérialiste moniste.

Elle abolit les assertions métaphysiques de base soutenues par la communauté scientifique occidentale, **à savoir que la conscience et la matière sont deux entités séparées**, que la matière est prédominante et la conscience n'est qu'un épiphénomène, et que les événements survenant dans le monde sont exclusivement régis par des chaînes de cause à effet.

Les chapitres 2, 3 et 4 présentent des récits qui remettent en question la conception scientifique actuelle de la nature de la mémoire et de ses limites. Les psychiatres et les neurophysiologistes traditionnels partent du principe que le cerveau du nouveau-né n'est pas assez développé pour garder le souvenir des heures de stress et de douleur qu'il a vécues au cours de la naissance biologique. Le travail avec les états de conscience holotropiques démontre clairement que chacun d'entre nous conserve inconsciemment dans sa psyché non seulement la mémoire de sa venue au monde et du traumatisme qui l'accompagne, mais également des souvenirs de sa vie



prénatale, des débuts de son existence embryonnaire, de sa conception ainsi que de la vie de ses ancêtres humains et animaux.

Il n'est pas plausible que toute notre histoire biologique soit inscrite dans l'ADN et que, dans certaines circonstances, cet enregistrement puisse se traduire par une expérience très nette. Pourtant, les mémoires évoquées ci-dessus – embryonnaire, ancestrale, raciale et phylogénétique – proviennent au moins de situations dans lesquelles il est possible d'imaginer un substrat matériel, pouvant véhiculer des informations. De nombreuses expériences dans les états holotropiques présentent un problème conceptuel encore plus épineux, puisqu'elles suggèrent l'existence d'une mémoire sans le moindre substrat matériel.

On trouve, par exemple, dans ce registre des séquences expérientielles décrivant des événements de l'histoire de l'humanité, conservés dans les archives de l'inconscient collectif, tel que le concevait C. G. Jung, des souvenirs de vies passées et une identification expérientielle aux membres d'autres espèces. Toutes ces expériences transcendent clairement les frontières ancestrales, raciales et biologiques en tous genres, et il est impossible d'imaginer un support physique dans lequel elles pourraient être enregistrées.

Il semble qu'elles soient conservées dans des domaines qui demeurent pour l'instant inconnus de la science, ou qu'elles soient gravées dans le champ de la conscience même.

Le chapitre 5 comprend des histoires illustrant des phénomènes habituellement étudiés par les parapsychologues : la télépathie et la clairvoyance, la psychométrie, les expériences dans le monde astral, la communication avec des entités désincarnées et des guides spirituels, les rencontres avec des créatures archétypales, le channeling, les phénomènes de domination de la matière par l'esprit (siddhis) et les expériences de sortie du corps, au cours desquelles la conscience désincarnée perçoit avec précision des lieux proches ou lointains. L'étude impartiale de ces expériences et de ces événements extraordinaires laisse entendre que la science a prématurément ridiculisé tout ce domaine et les chercheurs qui s'y consacrent. Ces observations révèlent l'existence de "phénomènes anormaux" qui, dans le futur, pourraient aboutir à une révision radicale de la vision scientifique du monde et de ses assertions métaphysiques fondamentales.

Le chapitre 6 est consacré spécifiquement à des récits qui relatent des observations remettant en question les postulats les plus fondamentaux des psychiatres traditionnels quant à la nature des épisodes psychotiques, actuellement considérés comme la manifestation de graves maladies mentales. Ce chapitre comporte également des comptes-rendus de méthodes de traitement non orthodoxes et très controversées, ayant donné des résultats positifs surprenants. **À titre d'exemple de ce genre d'"hérésie" psychiatrique, citons l'interprétation d'épisodes d'états non ordinaires de conscience** comme étant des crises d'ouverture spirituelle ("émergences spirituelles") et non des épisodes psychotiques. Autre exemple : aborder les symptômes comme étant l'expression d'une tentative d'autoguérison de la psyché et travailler avec ceux-ci. Les situations les plus radicales et les plus inhabituelles décrites dans ce chapitre comportent l'utilisation de substances psychédéliques pour activer les symptômes psychotiques au lieu de les supprimer ; des améliorations spectaculaires obtenues grâce à une méthode ressemblant à de l'exorcisme ; et des innovations thérapeutiques mettant en jeu des mécanismes psychodynamiques qui n'auraient aucun sens pour les psychiatres classiques.

Le chapitre 7 met l'accent sur l'attitude des scientifiques traditionnels à l'égard des observations qui font voler en éclat les paradigmes, issues de la recherche sur la conscience et de la psychologie transpersonnelle, l'élargissement de l'étude psychologique traditionnelle au domaine de la spiritualité, les liens corps-esprit et les transformations. La première histoire illustre de façon extrême mais caractéristique la résistance à de nouvelles données que l'on observe chez de nombreux membres de la communauté scientifique. Elle met en scène un scientifique brillant, de renommée mondiale, qui défend ses convictions intellectuelles avec une obstination et une détermination qui n'ont d'égales que celles d'un fondamentaliste religieux. Le second récit dépeint ce qui arrive quand des professionnels formés de façon traditionnelle, ayant une orientation matérialiste, ont la possibilité d'expérimenter les états de conscience holotropiques.

Le troisième décrit la manière dont ma propre résistance résolue à l'astrologie, une discipline tournée en dérision par les scientifiques "sérieux", dut finalement succomber au flot d'observations convaincantes....

Ce livre est très personnel : il révèle de nombreux détails intimes de ma vie tant privée que professionnelle. La majorité des cliniciens et des chercheurs hésiteraient à révéler tant de données subjectives, de peur qu'elles ne portent atteinte à leur réputation scientifique. Les raisons qui me poussent à partager avec autant d'honnêteté les épreuves et tribulations de ma quête personnelle tiennent à mon désir que ces informations contribuent à apaiser les luttes et les dilemmes auxquels sont confrontés ceux qui sont engagés dans une exploration de soi sérieuse, pour les aider à éviter les erreurs et les pièges qui font partie intégrante de toute aventure dans des territoires encore inexplorés."

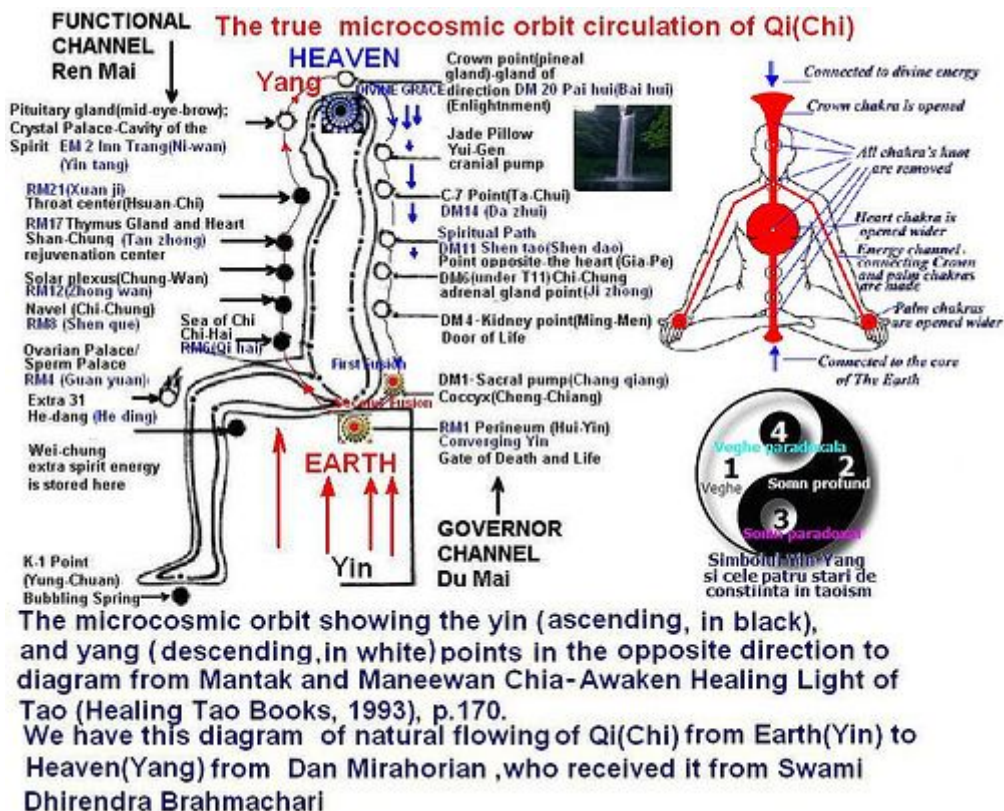
**Stanislav Grof,**

Mill Valley, Californie, août 2005.

Tai Xi -Respiratia taoista(abdominala) prenatala sau embrionara  
Tranzitia de la ordinea desfasurata la cea infasurata (implicita) era cunoscuta si aplicata pt. deschiderea si inchiderea circuitului energetic in vederea realizarii teleportarii ; vedeti si cele doua texte prezentate la sfarsit

9. Secretul florii de aur /The Secret of the Golden Flower

10.Henri Maspero Les procédés de « nourrir le principe vital » dans la religion taoïste ancienne



胎息 tāi xī tai1 xi1 t'ai hsi t'ai-si tai shi R: respiratia interna taoista(abdominala); prenatala sau embrionara ale carei faze sunt inverse celei buddhiste sau postnatale;punctul de pe meridianul rinichiului R3 este numit Tai Xi. R 3: Tai xi (太溪) traducere: "torent extrem" ; 溪 xī qī torent de munte; prapastie ; punct shu "curent; flux energetic" Punct Shu Stream/Curent/Transport(Punct Yun in EFEO); Punct Pamant; Punct Yuan Source/Sursa (Punct Yunn in EFEO); E: embryonic breath ; Internal Breathing; The T'ai Hsi Ching (Respiration of the Embryo) -series as being an amplification of the sixth chapter of the Tao Tê Ching. .... apparently identical with the sentence in the Tao Tê Ching; [www.sacred-texts.com/tao/ttx/ttx04.htm](http://www.sacred-texts.com/tao/ttx/ttx04.htm) ; It is interesting that the KI3 point is called Tai Xi. This is a "stream point". F: respiration taoïste(abdominale) prénatale ou embryonnaire; les phases de cette « respiration taoïste » (respiration abdominale dite prénatale ou embryonnaire sont inverses de celles de la « respiration bouddhiste ou postnatale; Il s'agit de bloquer le souffle (閉氣 bì qì) afin de faire circuler ce souffle (xing xi) dans les organes à travers le cœur, la rate, les reins, le nombril, la colonne vertébrale, jusqu'au cerveau. Cette rétention et circulation interne permettent de se nourrir du souffle.(fu qi); voir l'explication des chapitres 47 et 56 les rapports entre le Yi Jing (Livre des Mutations) et la pratique de la Gymnastique Taoïste Classique du Ling Pao Ming. La respiration embryonnaire (Tai Xi) et le flux du Tao (Tai Su); voir l'explication des chapitres 14 et 15 du Daodejing de Laozi (Tao Te King de Lao Tseu). Enseignements particuliers de Wang Yang Ming (San Jiao He Yi) "Les Trois Enseignements font Un".

胎 tāi t'ai R: embrion; fetus; E: unborn child, embryo, fetus; F: foetus; embryo;

息 xī xi1 hsi si shi 息: suflu; respiratie; respiratia taoista(abdominala) prenatala sau embrionara 胎息 tài xī; tai shi a opri(respiratia); a suspenda; ideograma este compusa din radicalul 自 zì tzu tzeu(nas; sine, privat, personal; ego) sub care gasim caracterul 心 xīn xin sin(inima; minte); kevala kumbhaka. Not inhaling, not exhaling, not retaining the breath; it's where the breathing stops and the mind is in an enlightened state for at least a split second; 息: breath, rest, put stop to, end, cease; F: souffle; cesser ; se reposer; intérêt;

## Suntem co-autori ai viitorului nostru/We are co-creators of our future

Evenimentele care sunt vazute de clarvazatori(remote viewers) pt. 2012 ne afecteaza deja, atat la nivel planetar(cresterea seismicitatii; vulcanismului; incalzirea globala este resimtita pe toate celelalte planete din sistemul solar) si interplanetar(incalzirea globala este resimtita pe toate celelalte planete din sistemul solar), cat si la nivel individual(ne aflam in pragul unei auto-anihilari sau a treziri pe scara larga a fiintelor umane) din cauza ca va creste exponential capacitatea de materializare a gandurilor noastre.

Filmul de la adresa de mai jos ilustreaza eliberarea din paradigma mecanicista a izolarii si separarii si capacitatea noastra de a salva actuala civilizatie.

Vizitati siturile dedicate : Earth and Interplanetary Changes/Schimbari planetare si interplanetare "The twin concepts of secrecy and transparency are central to any discourse on the freeness and fairness of a democratic society";

<http://www.myspace.com/earthchanges1>

<http://earthchanges.multiply.com/>

<http://earthchanges1.spaces.live.com>

<http://interplanetarychanges.blogspot.com/>

Interplanetary "Day After Tomorrow?"

[http://www.enterprisemission.com/\\_articles/05-14-2004\\_Interplanetary\\_Part\\_1/Interplanetary\\_1.htm](http://www.enterprisemission.com/_articles/05-14-2004_Interplanetary_Part_1/Interplanetary_1.htm)

Earth Changes Media

<http://www.earthchangesmedia.com/>

<http://www.flickr.com/people/earthchanges/>

<http://www.flickr.com/photos/earthchanges/>

Grupuri Yahoo

<http://tech.groups.yahoo.com/group/EARTHANDINTERPLANETARYCHANGES/>

## 2012 In ce mod putem supravietui?/ 2012 How to survive ?

The Human Ascension in 2012

<http://www.youtube.com/watch?v=y6-GFQqTkkg>

AWAKENING OF CONSCIOUSNESS - 2012

<http://www.youtube.com/watch?v=rXo6UswkxFM>

2012 Transcending 2012 Mass Mind 2012 Consciousness

<http://www.youtube.com/watch?v=VWZ9-9JB9x4>

Awakening the Angelic Human: The Holy Grails

<http://www.youtube.com/watch?v=zV-cTf1qLK0>

2012 How to survive 1 / 5

<http://www.youtube.com/watch?v=wU7urU3WpEo>

Enlightenment - Your Last Selfish Act. Part 1/2

<http://www.youtube.com/watch?v=bDrI0EmBMG8>

Enlightenment - Eckhart Tolle

<http://www.youtube.com/watch?v=rdgO4UDrwm8>

The Deepest Truth of Human Existence -Eckhart Tolle

Cel mai profund adevar din existenta umana

A ne cunoaste pe noi insine si a-l cunoaste pe Dumnezeu devine unul si acelasi lucru

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_uk\\_AO8Vgr0](http://www.youtube.com/watch?v=_uk_AO8Vgr0)

## 7. Dictionar chinez-roman al tuturor caracterelor din capitolului 47 al Tao De Jing[Tao Te Ching] insotita de transcripție și semnificație Chinese-English Dictionary of all the Characters in chapter 47 of Tao De Jing[Tao Te Ching] accompanied by Romanization and Meaning



# Dictionnaire Français-Chinois de tous les caractères chinois du chapitre 47 du Tao De Jing[Tao Te King]acompane de leur transcriptions et significations/ Wörterbuch Französisch-Chinesisch für alle chinesischen Schriftzeichen in Kapitel 47 des Tao De Jing [Tao Te King] begleitet ihre Mitschriften und Bedeutungen

## 47. LISTA CARACTERELOR DIN CAPITOLUL PATRUZECI SI SAPTE AL TAO DE JING [TAO TE CHING;TAO TE KING] INSOTITĂ DE TRANSCRIPTIE SI SEMNIFICATIE

第 di4 ti:R: prefix înaintea unui număr, pentru numere de ordine, de ex.: "primul", "numărul doi", etc.; secvență, număr; categorie; clasă; grad; E: line, order, degree, class, going along the line, serves for the formation of the ordinal numbers, merely, only, meanwhile, however, house, apartment, number; G: Reihe, Ordnung, Grad, Klasse, der Reihe nach, dient zur Bildung der Ordnungszahlen, lediglich, nur, indessen, aber, Haus, Wohnung, Nummer;

四十七 si4 shi2 qi1 :R: patruzeci și șapte;

章 zhāng zhang1 tschang:R: capitol; secțiune; paragraf; instrucțiune; regulă; statut; tratat; articol; petiție; memorandum; departament; sigiliu; timbru; bine; frumos; insignă colorată; distichie; pretuire; ultimul nume [una dintre cele 100 de familii]; E: essay, treatise, paper, petition, memorandum, chapter, department, paragraph, section, seal, stamp, regulation, instruction, modifier, statute, rule, fair, fine, nice, beautiful, colored, badge, award, pricing, last name ( one of the 100 families ); F: chapitre ; ordre ; règle ; règlement; statuts ; cachet; sceau ; médaille; insigne; G: Aufsatz, Abhandlung, Schriftstück, Eingabe, Denkschrift, Kapitel, Abteilung, Absatz, Abschnitt, Siegel, Stempel, Vorschrift, Bestimmung, Satzung, Regel, Paragraph, schön, bunt, abzeichnen, Auszeichnung, Familienname;

47.1: 不 bù bu4 pu p'u :R: nu ; non; fără; negatie; (prefix negativ); unii comentatori consideră că forma veche, care a fost ulterior simplificată ca : 不 este: 懷 huai2 [a gândi la; a nutri (un sentiment, o speranță); a păstra cu duioșie, a păstra în suflet; minte; inimă; san; termen folosit pentru a indica non-actiunea, decizia de a realiza «eliberarea», libertatea între anumite limite]; [vezi: Comentariu în «Glosar de termeni chinez-roman»]; E: no, not, negation, used to form a negative, used to indicate indifference, used to indicate a choice to get free, freedom within limits; F: (placé avant un mot au quatrième ton) ne... pas G: grundsätzliche, absolute Verneinung, nein, nicht, (nicht so sein, nicht da sein, nicht tun), un-, -los, verneinende Befehlsform, wolle nicht, tue ja nicht, noch nicht, gebr. für erheblich, sehr sich frei machen, sich lösen, Freiheit in Grenzen; 2.19;

In MWD A si MWD B in loc de 不 bù bu4 apare 弗 fú fu2 fu

47.1: 弗 fú fu2 fu :R: nu; non; fara; inlocuieste in textele vechi caracterul: 不 bù bu4 pu p'u E: not, no; G: nicht, nein, phys: Volt; 2.79;

47.2: 出 chū chu1 ch'u; tschu R: a iesi; a se ivi; a apare; a deveni vizibil; a proveni din; developare; a produce; a naste; a genera; E: go out, send out; stand; come out, issue, put forth, produce, arise, occur, happen, exceed, go beyond, vent; F: sortir; dépasser; délivrer; produire; fabriquer; paraître; surgir; G: hinaus, aus -, hinausgehen, heraus, herauskommen, hervor, hervortreten, erscheinen, ausgehen von -, hervorgehen, hervorbringen, herausgeben, ausgeben, die Haben - Seite einer Rechnung, hervorragend, übertreffen wachsen;

In MWD A si MWD B dupa 出 chu1 apare caracterul: 於 yu2

47.2 b 於 yū; yú yu1; yu2 R: in; prin; pentru; de; E: in, at, on; interjection alas!; F: en; dans; pour; par;

47.3: 戶[户] hù hu4 hu R: casă; ușa; familie [fără linia de deasupra: 尸 shī shi1 cadavru; corp mort; carcasa; corp; trup]; E: door, household, family, (bank)account; 戶口 hù kǒu : registered residence; without the line : 尸 shī shi1 corpse; dead body; carcass; to impersonate the dead; to preside; F: porte, ouverture de porte, résidence, ménage, famille, personne, peuple, la formation des mots principale, foyer; compte (en banque) ; 戶籍 hù jí registre d'état civil / résidence permanente immatriculée; sans la ligne au-dessus: 尸

shī shi1 cadavre; **G**: (einfüglige)Tür, **Öffnung**, Haushalt, **Familie**, Person, Leute, Hauptwortbildung, Bankkonto;11.27;

F Y: introduce dupa 尸 hù caracterele 可kě [ vedeti : 47.3a] 以 yǐ [ vedeti : 47.22]; In MWD A si MWD B introduce dupa 尸 hù caracterul 以 yǐ [ vedeti : 47.22]

47.3a 可 kě ke3,4 ko ko k'o (kō) **R**: a putea; posibil; apt; practicabil; capabil; a se potrivi; aprobare(exclamație de aprobare); **E**: can, prefer, may, have, possible, possibly, matching, fitting, proper, feasible, permissible, however, but; F: pouvoir ; permettre; approuver; mais; cependant; **G**: können, mögen, dürfen, sollen, möglich, möglicherweise, passend, schicklich, angängig, aber;

47.4: 知 zhī zhì zhi1,4 tschī tche **R**: radical: 矢(sageata); [眾矢之的 zhòng shǐ zhī dì tinta sagetilor(criticii) publice]; 口 kǒu kou3 **R**: gura; deschidere; intrare; poarta; **E**: mouth; open end; entrance, gate; F: bouche ; ouverture ; entrée ; passe ; trou; a cunoaște; cunoaștere; a fi constient; eruditie; cunostinte; a intelege; a percepe; a fi constient; cunoaștere mijlocita(in lb.skr: jnana) care e luata de confucianisti drept inteligentă, înțelepciune, deșteptăciune, cand de fapt e doar o acumulare, o memorizare de texte si intipariri transmise sau memorate(in lb.skr: smrti); (influenta confucianista care identifica inteligenta si înțelepciunea cu "umplerea cu invataturi"); **E**: radical: 矢(arrow, dart; vow, swear; criticism; 眾矢之的 [ zhòng shǐ zhī dì ] target of public criticism ) to know, to be aware perceive, comprehend know, be aware of, inform, notify, tell; knowledge, wisdom; wise, clever; 知青 zhī qīng educated; F: savoir ; connaître ; connaissance; 知道 zhī Tao savoir; connaître; 知覺 zhī jué sentiment; perception ;conscience; connaissance; 知名 zhī míng connu; célèbre; 知情 zhī qíng être au courant d'une affaire **G**: wissen, verstehen, kennen, erkennen, Kenntnis haben von-, sich bewußt sein, sich erinnern, bekannt, vertraut sein mit -, beherrschen, das Wissen, die Kenntnis, die Erkenntnis; apare in: 2.4; in 3.55 acest caracter este înlocuit de 智 zhi4;

47.5: 天 tiān tiān1 tien t'ien **R**: cer[lumea cerească; rai]; cer[atmosfera]; vremea; lumina; ziua; natura; puterea cerească; Dumnezeu; 天下 tiān1 xia4: subcerescul; lumea; univesul; **E**: heaven, sky, providence, god, divine, celestial, heavenly, imperial, heaven's vault, day, weather, nature, natural, absolutely necessary, essential, origin condition, body condition; F: ciel; jour; journée 3 temps; saison ; nature; univers; **G**: Himmel, Vorsehung, Gott, göttlich, himmlisch, kaiserlich, Himmelsgewölbe, Tag, Wetter, Natur, natürlich, unumgänglich, Ursprungszustand, Körperzustand;

47.6: 下 xià xia4 hia : **R**: jos, sub; dedesubt; mic; a coborî; a micsora; a înscrie ; a trece în contul cuiva; traducerea acestui termen poate fi spatiala (sub; coborare) sau temporală(dupa); **E**: down, below, under, lower, low, inferior, subordinate, second, next, cut down, sit, lay down, lay (eggs), descend, get off, fall, issue, put in, form an idea, finish work, give birth to, F: sous; ci-dessous, en bas, diminuer; descendre; suivant-e; prochain-e; faible, faible, inférieur, subalterne, deuxième, prochaine, réduire, come, déposer, pondre des oeufs, de dépenser, a été adoptée (commandes); **G**: unten, unter, untere, hinab, niedrig, gering, minderwertig, Untergebener, ich mein, zweite, nächste, senken, hinabsteigen, sich daranmachen, anfangen, beginnen, ablegen, niederlegen, Eier legen, ausgeben, erlassen(Befehle), ein Mal. ein Schlag; 2.2;

47.7: 不 bù bu4 pu p'u : **R**: vedeti/see: 47.1;

47.8: 闕 kuī kui1 kwei **R**: a se uita pe furiș; a privi printr-o deschizătură; a cerceta; a spiona; a vedea, a descoperi; a depista; a sta la pândă; a supraveghea în taină pe cineva; format din: 門 mén poartă; ușă; deschidere; 見 jiàn xiàn a privi si 夫 fū fú fu1 fu2 barbat; sot; capacitate, efort, indemanare, talent; maiestrie; abilitate; ca in : 功夫 gōng fu kung fu; F: regard, furtif; l'espionnage; surveiller en secret; **E**: peep ; pry into; spy; **G**: verstopfen blicken, lügen, spähen, heimlich beobachten; In loc de 闕 kuī in HSG , F Y si MWD B: apare 窺 kuī iar in MWD A 規 kuī

47.8b: 窺[窺] kuī kuī **R**: a urmări; a spiona; **E**: peep, watch, spy on, pry;

47.8c: 規 [規] guī kuī xù guì **R**: busola; rigla; a face apel la instrumente (aparate de masura); **E**: compass, rule, rules, regulations, customs, law

MWD A si MWD B introduc dupa 窺 si 規 kuī caracterul 於 yū; yú yu1,2[vedeti/see: 47.2 b]

47.9: 牖 **yǒu you3 yu3** **R**: fereastră; luminator; fantă de iluminare; corect, precis; regulat, normal; justificat, legitim; chiar acum; format din: 片 piàn piān pàn: fantă, despicatura și 甫 fǔ fu3: a începe; a conduce; a ieși, a răsar; a începe, a debuta; exact; **E**: window; window; lattice window; enlighten, lead enlightenment; **G**: Fenster; 甫 fu3, anfangen;

47.10: 見[见] **jiàn; xiàn jian4 xian4 kien** **R**: a vedea; a observa; a percepe; a înțelege; a vizita; a cerceta; remarcat; vizibil, a apărea; a avea audiență; **E**: see, observe, behold; perceive; catch sight of, meet with, be exposed to, show evidence of, appear to be, refer to, vide, meet, call on, see, view, opinion; **F**: 1. voir; apercevoir; être au contact de; être exposé à; apparaître; s'avérer; se montrer; voir; se référer à; rencontrer; voir; vue; avis; opinion; 2. voir; apercevoir; être au contact de; être exposé à; apparaître; s'avérer; se montrer; voir; se référer à; rencontrer; voir; vue; avis; opinion; **G**: sehen, bemerken, Ansicht, ansehen als-, im Hinblick auf-, einsehen, besuchen, Empfang, Begegnung, Zusammenkunft, Zeichen des Passivs, wahrnehmen; 3.20;

47.11: 天 **tiān tian1 tien t'ien** **R**: vedeti/see: 47.5;

47.12: 道 **dào Tao4 Tao3 dou6 tao tao**; Cantonese reading: **dou3 dou6**; în lb japoneza: **do; michi**; Japanese on reading: **dou tou**; Japanese kun reading: **michi iu michibiku**; Coreana/ Korean reading: **to** **R**: Tao; Calea (verticală a cunoașterii directe); potecă; drum; a călători; a urma; a parcurge (fizic; imaginativ, verbal: a spune; a descrie; a exprima); Cerul; natură; adevărul; mersul sau legea lumii; principiu; ordinea; calea adevărată; obicei; rațiune; doctrină; în buddhism: cunoașterea cea mai înaltă; principiu; metodă; mijlocul și calea; În gândirea antică chineză 道 [Tao, Tao în jap. dō] este simultan destinația și calea, care trebuie urmată, un adevăr final și o modalitate de a proceda; 道家 **dào jiā tao-chia** : taoism filosofic; Taoism; 道教 **dào jiào Tao4 jiao4 tao-chiao** : taoism religios; caracter alcătuit din: 一 chuò: a merge; picioare; și: 首 shǒu cap; primul; lider (primul și ultimul; alpha și omega) **E**: Way, path, road, method, direction; principle; truth; reason; skill; Tao (of Taoism); a measure word; to say; to speak; to talk; train, run; Run of the world; nature; world order; world law; the Taoism; the truth; right; virtue, customs, Buddhism: Highest knowledge, teaching method, means and way; Part of a province, district, abbot of such a district, Dautai (Taotai), Counting word for rivers etc., direction, way, method, skill, route; **F**: chemin; voie; lit; cours; moyen; méthode; procédé; Dans la pensée chinoise antique, le 道 [Tao; Tao; jap. dō] 道 est à la fois le but et le chemin à suivre, une vérité ultime et une manière de procéder; Tao de Lao-tseu, fréquemment traduit par l'expression "la Voie"; Signalons par ailleurs que « le Dharma, (en sanskrit: Dharma) signifie la Loi, la Voie, la Doctrine vraie » du Bouddha, telle que présentée dans les versets (Pada) du Dhammapada. Voir « Introduction à la pensée bouddhique », dans Dhammapada, ouvr. cité, p. 7. **G**: Weg, Pfad, Bahn, Lauf, Lauf der Welt, Natur, Weltordnung, Weltgesetz, das "Tao", Taoismus; Taoismus; Dauismus, der rechte Weg, richtige Grundsätze, Tugend, Sitten, Vernunft, bud: höchste Erkenntnis, Grundsatz, Lehre, Verfahren, Mittel und Wege, Teil einer Provinz, Bezirk, Vorsteher solchen Bezirks, Dautai (Taotai), Zählwort für Flüsse usw., sprechen, sagen; 1.1;

In MWD A și MWD B caracterul 其 qí qí2 este înlocuit de 其 qí qí2

47.13: 其 **qí qí2 kī ch'i** **R**: a ei, a lui, lor; acela particulă modală (ce marchează o opinie ori o opțiune subiectivă); particulă finală ce se referă la propoziția care o precedă; **E**: used within a sentence to refer to somebody or something mentioned earlier: he she it, they, his, her, its, their, that, such; **G**: er, sie es, dieser, jener, anderer, sein, ihr, dessen, deren, davon, Einleitungswort, etwa=nämlich, drückt Wunschform aus: möge;

47.13: 其 **qí qí2** **R**: a sa; a ei, a lui, a lor; vedeti : 其 qí qí2; **E**: (surname) his; her; its; their; see: 其 qí qí2; dark, sombre, black; heaven's colour; profound, deep, mystical, tranquil. **F**: voir: 其 qí qí2 son; sa; leur; nom de famille; **E**: **F**: (nom de famille); son; sa; leur

47.14: 出 **chū chu1 ch'u; tschu** **R**: vedeti/see: 47.2;

In MWD A este introdus caracterul 也 yě3 [vedeti/see: 47.14b];

47.14b: 也 **yě ye3 ye** **R**: particulă finală, confirmarea unei afirmații; asemenea; la fel; chiar și; exact; încă; **E**: also, too, as well, indicating concession, indicating resignation classical final particle of strong affirmation or identity; **F**: également; aussi; à la fois; même; voire;



**G:Schlußwort** der Schriftsprache, das ist, das bedeutet, Zeichen des Indikativs, in seltenen Fällen ein Fragewort, Umgangssprache: **auch**, und ebenfalls, sogar;

47.15: 彌[弥] **mí mi2 mi** **R**: plin; umplut; a umple; complet; enorm; (în)depărtat; atot-pătrunzător; până la capăt, haltă, oprire; a sta nemișcat; extensiv, format din : 弓gōng: arc și 爾[尔]ěr: tu, acela, aceia; particula finală; **E**: full, to fill; complete; to get through, to attain ones end, to penetrate, to permeate, overflowing, cover, more; from: 弓gōng bow; and: 爾[尔]ěr you; that, those; final particle; **F**: plein; énorme; remplir; **G**: überall hindringen, durchdringen, anfüllen, ausfüllen, aufhören, beenden, abschließen, noch mehr, fern, entfernt, ablegen;

47.16: 遠[远] **yuǎn yuan3** **R**: departe; îndepărtat; profund; vag; distant, rezervat, de la distanță; tele-; retras; străin de; a se tine la distanță de, a tine departe; caracter alcatuit din: 遠chuò: a merge; picioare; și 元yuán primul; origine; cap; **E**: distant, remote, far; profound; **F**: éloigné; loin; s'éloigner;

In MWD B după 遠yuan3 apare 者zhe3

47.16b: 者zhě zhe3 **tsche chē** **R**: particula de genul [-ar, -ist, -or, -giu] care indica persoana care face ceva; olar; artist; muncitor; taoist, hangiu; particulă gramaticală cu funcții variate, în special "acela care vine" și "acțiunea de a veni"; **E**: a particle used after an adjective or verb [-er, -ist] as a substitute for a person or a thing, used to indicate a person engaged in a certain profession or believe in a doctrine, used to indicate things mentioned above [worker; taoist] **F**: placé après un adjectif ou un verbe et utilisé comme substantif pour désigner une personne ou une chose; **G**: enklitisches grammatisches Hilfswort: derjenige, welcher, ein solcher, der etwas, das, schließt in Definitionen das zu Definierende ab, hebt das logische Subjekt hervor: was- anlangt, was anbetrifft, bildet Partizipien und (Partizipial-) Substantive, schließt als Finalpartikel Befehlssätze ab. Substantivierung; 33.3; 56.2

47.17: 其 qí qí2 **kí ch'i** **R**: vedeti/see: 47.13;

47.17: 其 qí qí2 **R**: vedeti/see: 47.13;

47.18: 知 zhī zhì zhi1,4 **tschi tche** **R**: vedeti/see: 47.4;

47.19: 彌[弥] **mí mi2 mi** **R**: vedeti/see: 47.15;

47.20: 少 shǎo; shào; shao3; shao4 **schao** **R**: mic; puțin; minoritate; a (se) diminua; a (se) micșora; inferior; a dori; a fi lipsit(de); rar; rareori; tânăr; a întineri; (d.an, lună); la început; tânăr și fără experiență; pui, a trata ca pe un copil; **E**: few, less, little, be short, lack, inadequate, lose, be missing, stop, quit, young; **F**: peu; jeune petit; de manquer; perdre; **G**: wenig, wenige, spärlich, selten, kurz, zuwenig, fehlen; 19.42;

**F Y: are in loc de** 少shǎo caracterul 尠xiǎn xian3

47.20b: 尠xiǎn xian3 **R**: puțin; tanar; proaspăt; **E**: few, rare; fresh surname;

47.21: 是 shì shì4 **schì** **R**: corect; da; aceasta, astfel, așa; deci; (prin urmare; indica mijlocirea; particulă pentru legătură:) este; sunt; a afirma; 是以shì4yí3: de aceea; **E**: correct, right, yes, right, used as the verb to be when the predicative is a noun, used for emphasis when the predicative is other than a noun, used to indicate existence, used to indicate concession; **F**: oui; d'accord; vrai; correct; être; il y a; n'importe; tout; ce; cela; 是非 shì fēi le vrai et le faux; le bien et le mal; discorde; 是否 shì fǒu oui ou non; si **G**: richtig, Recht, ja, dieser, jener, solcher, so sein, der Fall sein, sein, ist; 2.47;

47.22: 以 yǐ3 **i** **R**: a folosi; în acord cu; așa și așa; folos, pt. ca să; de, de către, de la; prin, pe la; cu; lângă, alături de, fiindcă, a adopta, a considera că; prin (mijlocirea a), pentru ca să; pornind de la; **E**: use, take, according to, because of, in order to, so as to; **G**: gebrauchen, nehmen als, betrachten als, mit, vermittelt, durch, damit, dadurch, von her, lassen, veranlassen, so daß, d. m. a., um zu, entsprechend, gemäß, auf Grund von, deshalb, deswegen, weil, und und auch, wie auch, oder, beziehungsweise, dient zur Voranstellung des Objekts, bildet Adverbien, aus diesem Grunde;

47.23: 聖[圣] shèng sheng4 **sheng scheng** **R**: sfânt; înțelept de prim rang; imperial; religie; autorități laice și religioase; caracterul 聖shèng este alcatuit din: 王 wáng rege, imparat; simbolul omului care a realizat alinierea celor trei tărâmuri din geografia sacra (三 sān): pamant, om și cer; în cursul tranziției mistice 三昧 sān mèi : Samadhi; deasupra lui 王wáng se afla două simboluri: 耳ěr: ureche (pt. a indica pe cel care

are auzul divin; care aude muzica sferelor si caruia I se reveleaza cuvantul sacru(in lb. sanskrita: shruti) si:  
 2. 口kǒu: gura(pt. a indica ca acea fiinta devine flautul in care canta divinitatea; acest caracter infirma traducerea actuala a capitolului 56: "cel ce stie nu vorbeste"; 聖人shèng rén **sheng-jen** : omul sfant; inteptul; cel care a trecut la cunoasterea directa si la actiunea nemijlocita; **E**: the saint human being; the holy human being; the wise; **E**: saint, holy, sacred; sage emperor; a sage of the first rank; imperial; 穆圣 mù shèng prophet ; 聖人shèng rén **sheng-jen**: the saint human being; the holy human being; the wise; F:sacré; sage; saint; sainteté; plus haut degré; sainte, d'excellence, sublime, parfait, infaillible, divin, impériale, le confucianisme; 神圣 shén shèng dignité ; **G**:höchster Grad der Vortrefflichkeit, heilig, hehr, vollkommen, unfehlbar, göttlich, kaiserlich, konfuzianisch;2.49;  
**sheng-jen (the wise man)**

47.24: 人rén ren2 **jen** : **R**: om; persoană; uman,ceilaltii (în opozitie cu sine însusi); **E**: human being, homo, man, person; others (as opposed to oneself),people, personality, character, everybody, each; **G**: Mensch, Menschheit, Person, Leute, **jemand**, jemand anders; 2.50;

47.25: 不bù bu4 **pu** p'u : **R**: vedeti/see: 47.1;

47.26: 行xíng háng xìng hàng **héng** xíng2,4 hang2,4 heng2; **hing** hsin: **R**:a merge; a se misca; a pleca; a face,a executa;a actiona;plimbare; cale;drum; actiune,conduită;comportament;purtare;actiuni;a se comporta; functionare; mers;o firmă; un depozit; magazin; serie; sir; element; 五行wú3 xíng2: " Cele Cinci Miscari/Faze/Elemente " [pământ(土, pinyin: tu), metal(Chinese: 金, pinyin: jin), apă(水, pinyin: shui), lemn(木, pinyin: mu), foc(火, pinyin: huo)] considerate de antici că alcătuiesc universul fizic.Medicina Traditională Chineză[MTCT] utilizează relatiile dintre Cele Cinci Elemente pentru a explica diferitele fenomene fiziologice si patologice; **E**:walk, go; walk; move, travel; circulate do, carry out, be all right, trip, behaviour, capable, competent; 五行wú3 xíng2: " Five Elements, Movements, Phases or Five Stages[Wood (Chinese: 木, pinyin: mù), Fire (Chinese: 火, pinyin: huǒ), Earth (Chinese: 土, pinyin: tǔ), Metal (Chinese: 金, pinyin: jīn), Water (Chinese: 水, pinyin: shuǐ)] are chiefly an ancient mnemonic device, in many traditional Chinese fields:TCM(Traditional Chinese Medicine, Feng Shui(風水) 水 fēng shuǐ, fengshui, geomancy); **G**: gehen, reisen, es geht, gelingen, begehen, tun, handeln, verrichten, veranstalten, ausüben, vollziehen, vor sich gehen, stattfinden, Betragen, Wesen, Wandel, zeitweilig, nicht feststehend, dient als Vorwort zur Bildung von Zeitwörtern, die (fünf) Elemente ; Linie, Reihe(NCS 320); 2.56;

47.27: 而ér er2 **ör** erh; **R**: A. ("astfel; în acele circumstante", în calitate de:) sufix în frazele adverbiale; particulă de legatură: apoi;atunci, si încă, si, dar,însă; B. tu;dvs; C. particulă finală; **E**: express coordination, similar to but or yet, connect cause and effect, aim and means or action, indicate a change from one state to another;F: et ; mais ; tandis que; alors que; **G**:und **dabei**, und demgemäß,gleichwie, aber, sonder, und doch, gleichwohl, indessen, du dein, leeres Wort am Satzende;

47.28: 知zhī zhì zhi1,4 **tschi** tche **R**: vedeti/see: 47.4;

47.29: 不bù bu4 **pu** p'u : **R**: vedeti/see: 47.1;

47.30: 見[见] jiàn; xiàn jian4 xian4 **kien** **R**: vedeti/see: 47.10;

47.31: 而ér er2 **ör** erh; **R**: vedeti/see: 47.27;

47.32: 名míng míng2 **ming** **R**:a numi; a denumi; a defini; a indica; a descrie; nume; reputatie; faimă; rang; pozitie; titlu; **E**:name, fame, glory, reputation, well-known, famous, celebrated, description, to name, according to the name only, apparently, pretext,counter for persons; F: Nom; (mot mesure pour les personnes); place ; nom; titre ,nommer , baptiser désigner ;名词 míng cí : nom 名著 míng zhù chef-d'œuvre;masterpiece **G**:Name, Bezeichnung, benennen, Ruhm, Ruf, berühmt, nur dem Namen nach, Schein, Vorwand, Zählwort für Personen;

In unele variante apare 明 míng : a intelege in loc de: 名 míng: a denumi; a defini;

47.32: 明míng míng2 **ming**:**R**: strălucitor; iluminat; luminos;lumină;zori,(de aici):următoarea(zi ); clar, evident; a face clar, a declara; văz; vedere inteligentă, inteligent; a intelege; **E**:bright, light, brilliant, clear, distinct, open, explicit, sharp-eyed, clearsighted; Enlightened; Enlightenment; **F**: connaître; savoir; comprendre; lumineux; brillant ; clair; distinct; net ; ouvert; public; explicite ; prompt; leste ; prochain; suivant; ouvertement; vue; **G**:hell, leuchten, scheinen, glänzend, berühmt, offen, sichtbar, klar, deutlich, es

ist klar,daß-; erklären, Verstand, verstehen, erkennen, wissend, klug, morgen, Höflichkeitsanrede, Ming-Dynastie(1368-1644),F.N; 33.8;

47.33: 不 bù bu4 pu p'u : R: vedeti/see: 47.1;

47.34: 為[为] wéi; wèi wei2,4 wei: R: a face,a actiona,a făptui;a fi;a administra;a servi drept;a actiona ca;a deveni;în numele; a cauza;pentru că; din pricină că;motiv; E: do, act, act as, serve as, make, let, make, form, to serve as, shall be construed as, become, be, mean, together with 所 [suo3 so actually;place]to indicate a passive structure;indicating the object of one's act of service; F: faire, agir, pratiquer, être utilisés comme, sont considérés,pour; à; afin de; en vue de; 为所欲为 wéi suǒ yù wéi agir à sa guise / se conduire en maître absolu / se conduire en despote; G:tun,handeln, üben, machen, lassen, veranlassen, bilden, sein, dienen als-, gelten als-, (4) zur Bestimmung als Objekt; 2.7;

47.35: 而 ér er2 ör erh; R: vedeti/see: 47.27;

47.36: 成 chéng cheng2 tscheng: R: a completa, a împlini, a desăvârși; a duce la capăt; a deveni; pregătit, gata; complet, perfect, întreg; E: completed, finished, fixed, become, turn into, accomplish, succeed, fully developed, fully grown, in considerable numbers or amounts; F: réussir ; devenir; résultat; fruit; capable; très bien; d'accord; G:vollenden,beenden,ausführen,zustandebringen,glücken,gelingen,werden, fertig, vervollkommen, vollständig, das Ganze,zu Ende, Zehntel, zehn Li im Geviert, Familienname; 2.30;



## **8. BIBLIOGRAPHY/ BIBLIOGRAFIE /BIBLIOGRAPHIE/ BIBLIOGRAFIA**

**Lao Tzu Translations-A collection of all translations of the Lao-tzu (Lao Tseu)**

**Prescurtari pt. autorul fiecarei variante de traducere a textului lui Lao Tzu**

**Abbreviations for the author of each translation variant of the text of Lao Tzu**



**Add & Lomb** [Stephen Addiss and Stanley Lombardo, Title: Lao-Tzu Tao Te Ching, translated, with translator's preface, glossary, and pronunciation guide, with paintings by Stephen Addiss, introduced by Burton Watson; Published: Cambridge: Hackett Publishing Co., 1993 ISBN 0-87220-232-1]

**Alan** [Ralph Alan Dale ,The Tao Te Ching, 81 Verses By Lao Tzu with Introduction and Commentary,2007]

**Allchin** [Allchin, Douglas, Tao Te Ching: Classics of Integrity and the Way,2002]

**Ames**[ Roger T. Ames ,Title: Taodejing : making this life significant : a philosophical translation  
Published: Beijing: Xueyuan chubanshe, 2004].

**Ames& Hall** [Roger Ames and David Hall Tao De Ching: A Philosophical Translation, Ballantine, 2003]

**Ames&Young** [Rhett Y. W. Young, Roger T. Ames, Title: Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) : text, notes, and comments (by Chen Kuying; translated and adapted by Rhett Y. W. Young, Roger T. Ames), Published: San Francisco: Chinese Materials Center, 1977]

**Anonymous** [Dutch - English by Anonymous]

**Ariane** [Ariane Rump in collaboration with Wing-tsit Chan , Title: Commentary on the Lao Tzu (by Wang Pi), Published: Honolulu: University Press of Hawaii, 1979]

**Armell**[Armell Guerne Lao Tseu, Tao Tê King, Club français du livre, 1963].

**Bahm** [Archie J. Bahm,The King by Lao Tzu: Interpreted as Nature and Intelligence by Archie J. Bahm. 1958 ,Fourth printing 1967, Frederick Ungar Publishing Company]

**Balfour** [Balfour, Frederic Henry The Tao Tê Ching translated by Frederic Henry Balfour Shanghai and London, 1884, Online document 2004]

**Bodde**[Derk Bodde A History of Chinese Philosophy, Vol. 1: The Period of the Philosophers (from the Beginnings to Circa 100 B. C.) by Yu-lan Fung (Author), Derk Bodde (Translator); Princeton University Press, 492 pp, 1983; Bodde, Derk, Further remarks on the identification of Lao Tzu: a last reply to Professor Dubs, In: Journal of the American Oriental Society, 64, 1944, 24-27]

**Beck** [Sanderson Beck, English interpolation, 1996]

**Blakney** [Raymond B. Blakney, Title: The Way of Life: Tao Te Ching(Wang Bi): The Classic Translation, by Lao Tzu translation; Published: London, New York: Penguin Putnam, 1955, 1983. Mentor Books]

**Bullen** [David Bullen]

**Bynner**[Bynner, Witter, The Way of Life, According to Lau Tzu. New York: Putnam, 1944, Perigee/Penguin, 1972]

**Byrn** [Tormod Kinnes 1997 Kinnes, Tormo[n]d [Byrn]: "Tao De Jing - Tao Te Ching" - Interpolation by Tormod Kinnes, based on the English versions of Lin Yutang, Arthur Waley and Wing-tsit Chan. <http://oaks.nvg.org/re3ra3.html>]

**Byrne** [Byrne, Patrick Michael, Title: Tao Te Ching: The Way of Virtue, Published: Garden City Park, NY: SquareOne Classics, 1963, Lao-zi: Tao De Jing, Santa Fe, NM: Sun Pub. Co., 1991]

**Carus** [Dr. Paul Carus, Lao-Tze's Tao-Teh-king, Chicago, London: The Open Court Pub. Co. ; K. Paul, Trench, Truebner, 1898; Carus, Paul, and D.T. Suzuki, The Canon of Reason and Virtue: Lao Tzu's Tao Teh King. La Salle, Ill.: Open Court Publications, 1913.].

**Chalmers** [John Chalmers, The Speculations on Metaphysics, Polity and Morality of the Old Philosopher Lau Tsze, Published: London: Trubner, 1868]

**Chan** [Chan, Wing-tsit. The Way of Lao Tzu: A Translation and Study of the Tao-te Ching. Translated, with introductory essays, comments, and notes, by Chan, Wing-tsit, Published: New York: Macmillan, Bobbs-Merrill Company, 1963, The Library of Congress Catalog Card Number 62-b21266; Chan, Wing-tsit, A Source Book in Chinese Philosophy., Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1963]

**Chang** [Chang Chung-yuan, Tao: A New Way of Thinking, a translation of the Tao Te Ching, with an introduction and commentaries, New York : Harper & Row, 1975; Chang, Chung-yuan. Le Monde du Tao : creativite et taoisme, essai sur la philosophie, la poesie et l'art chinois / Chang Chung-Yuan ; traduit de l'americain par Claude Elsen. - Paris : Stock, 1979 (27-evreux : impr. Herissey). - 217 p. : couv. ill. ; 18 cm. (Stock plus, ISSN 0154-361X). Trad. de : "Creativity and taoism" - ISBN 2-234-01056-X]

**Chen** [Chen, Chao-Hsiu, Tao Te Ching: Lao Tzu's Classic Text in 81 Cards, Boxed Set, translation based on a version from Qing Dynasty, illustrated with art and calligraphy by Chao-Hsiu Chen, Eddison Sadd Editions, Published by Marlowe & Company, New York, 2003; Chao-Hsiu Chen, Tao Te Ching : Le célèbre texte taoïste présenté sur 81 cartes ,178 pages ,Editeur : Le Courrier du Livre, 2004]

**Chen E M**[Chen, Ellen Marie, The Tao Te Ching: A New Translation with Commentary. New York: Paragon House, 1989; Chen, Ellen Marie, "Tao, Nature, Man, A Study of the Key Ideas in the Tao Te Ching," Dissertation, Philosophy, Ph.D., Fordham University, 1967]

**Cheng A** [Cheng, Anne, Histoire de la pensée chinoise, 657 p., chap. II.7, « Le Tao du non-agir dans le Lao Tseu », p. 176 – 199., Paris, Le Seuil, 1997]

**Cheng F**[François Cheng, Vide et plein: le langage pictural chinois, Éditions du Seuil, Paris, 1979, 1991; François Cheng, Vid si plin; Limbajul pictural chinezesc, Ed. Meridiane, Bucuresti, 1983; François Cheng Des extraits du livre de F. Cheng, Vide et Plein [http://www.lacanchine.com/L\\_Cheng-vide.html](http://www.lacanchine.com/L_Cheng-vide.html) ]

**Cheng Hong** [David Hong Cheng, On Lao Tzu . Wadsworth. Belmont, 2000, ISBN 0-534-57609-5]

**Cheng Lin** [Cheng Lin The works of Lao Tzyy : Truth and Nature popularly known as Daw Der Jing appended with chinese texts and the oldest commentaries; Published by the World Book Company, Taipei, Taiwan, China, June, 1969]

**Clatfelder** [Jim Clatfelder, The Tao Te Ching by Lao Tzu , Introduction to the Headless Tao]

**Chilcott** [Chilcott, Tim, Tao De Jing. Lao Tseu - TAO TE CHING Lao Tzu., Chinese - English [tclt.org.uk](http://tclt.org.uk) 2005, pdf, 2005, [www.tclt.org.uk/Taode\\_jing\\_intro.htm](http://www.tclt.org.uk/Taode_jing_intro.htm), [http://www.tclt.org.uk/Taode\\_jing.htm](http://www.tclt.org.uk/Taode_jing.htm)]

**Chou** [Chou-Wing Chohan & Bellenteen, Abe (Translators) Tao TE Ching: The Cornerstone of Chinese Culture. Astrolog Publishing House, 2003, 128 p., [www.sanmayce.com/](http://www.sanmayce.com/), [http://home.pages.at/onkellotus/TTK/English\\_Chohan\\_TTK.html](http://home.pages.at/onkellotus/TTK/English_Chohan_TTK.html)]

**Chung** [Tsai Chih Chung, Le message de Lao Tseu , La sagesse suprême , Traduction collective , Collection Philo-Bédé, Editeur Editions Jouvence , ISBN 2-914395-02-7, 105 pages, 2000]

**Clatfelter** [Headless version Jim Clatfelter, 2000, <http://www.geocities.com/~jimclatfelter/jimztao.html>]

**Cleary** [Cleary-Thomas Cleary, The Essential Tao: An Initiation into the Heart of Taoism through the Authentic Tao Te Ching and the Inner Teachings of Chuang Tzu Translated and Presented by Thomas Cleary. 1991. HarperSanFrancisco ISBN 0-06-250216-6 ; Cleary, Thomas. Istruzioni nell'efficacia e nella regola. In: Sesso e longevità. La pratica sessuale taoista come via per il benessere fisico e mentale (Sex, Health, and Long Life, 1994). "I Piccoli Libri", Armenia, Milano 1996. Cleary, Thomas. L'essenza del Tao. Tao Te Ching e Chuang-tzu (The essential Tao: an



initiation into the heart of Taoism through the authentic Tao Te Ching and the inner teachings of Chuang-tzu, 1991). "Piccoli saggi", Oscar Mondadori, Milano, agosto 1994. Thomas Cleary, 1991]

**Conche** [Conche, Marcel, Tao Te King, trad. et commentaire par Marcel Conche, Paris, Presses Universitaires de France, 2003]

**Condron** [Daniel R. Condron, Title: The Tao Te Ching Interpreted and Explained; Published: Windyville, MO: SOM Publishing, 2003]

**Correa** [Correa, Nina, My Tao De Jing (The Path of Love and Happiness), translation and commentary, Tao Is Open, 2005 (see also Your Tao Te Ching, 2004)]

**Cronk** [George Cronk, 1999]

**Crowley** Aleister Crowley The Tao Teh King (Liber CLVII), A New Translation by Ko Yuen (Aleister Crowley) The Equinox (Volume III, No. VIII.) 1923]

**Da Liu** [Da Liu The Tao and Chinese culture, New York : Schocken Books, 1979]

**Dalton** [Jerry O. Dalton, Title: Tao Te Ching: A New Approach, Published: New York, Avon, 1993]

**Derek Bryce** [Derek Bryce, Leon Wieger, Tao-Te-Ching The Classic Chinese Work in English Translation, Lao-Tzu, Wisdom of the Taoist Masters: The Works of Lao Zi (Lao Tzu; Lao Tseu), Lie Zi (Lieh Tzu), Tchouang Tseu (Zhuang zi; Chuang Tzu) rendered into English by Derek Bryce from the French of Leon Wieger's Les Peres du System Taoiste (Cathasia, Les Belles Lettres, Paris), 1984, 1991, 1999 Liarech Enterprises]

**Derek Lin** [Derek Lin The "Ancient Child" <http://truetao.org/ttc/ancient.htm>, [www.truetao.org/theway/suffer.htm](http://www.truetao.org/theway/suffer.htm)]

**Dicus** [Dicus, John, Tao Teh Ching. English interpolation, 2002, [www.rivenrock.com/tao.htm](http://www.rivenrock.com/tao.htm)]

**Dieterich** [Dieterich, Wulf, Lao Tseu Taodejing. English & German translations, each character linked to a dictionary (GIF + sealscript characters). <http://home.debitel.net/user/wulf.dieterich/index.html>]

**Donohue** [Donohue, Estra Brian M.A., Poems of the Universe: Lao Tzu's Tao Te Ching, Lulu.com, 2005]

**Duyvendak** [Duyvendak, J.-J.-L., Tao Tö King, Le Livre de la Voie et de la Vertu, Paris, A. Maisonneuve, 1953 1987; The Book of the Way and Its Virtue translated from the Chinese and Annotated by Duyvendak, J.-J.-L., John Murray. London, 1954; Duyvendak, J. J. L. (a cura di). Tao tê ching. Il Libro della Via e della virtù; "gli Adelphi", Adelphi (c 1973), Milano, ottobre 1994],

**Edwin** [Edwin Sha, "Tao Te Ching" - Translation with some commentary by Dr. Edwin Sha from the perspective of a Buddhist. July 14, 1996]

**Eiichi** [Eiichi Shimomiss, Lao Tzu: The Tao Te Ching / An English Translation, 1998]

**Eichi Kimura**

**Éracle** [Jean Éracle Lao-Tseu, Tao te King, Paris, Albin Michel, 1984].

**Erkes** [Eduard Erkes, Title: Ho-shang-kung's commentary on Lao-tse, Published: Ascona, Switzerland: Artibus Asiae, 1950]

**Ettilio** [Andreini, Attilio. Lao Tseu. Genesi del «Taodejing». "Biblioteca", Einaudi, Torino, agosto 2004]

**Evola** [Evola, Julius, **Il libro della Via e della Virtù**, ed. Dott Gino Carabba Editore, Lanciano, 1923; Carabba Editore, Lanciano, 1947; ed (anastatica) Edizioni Arktos, Carmagnola, 1982; Evola, Julius, Lao Tze, **Il libro del principio e della sua azione** (Tao-Tê-Ching), Roma: Nuova presentazione, Casa Editrice Ceschina, Milano, 1959; "Orizzonti dello spirito", Edizioni Mediterranee, Roma, 1972; Ristampe: 1987, 1989, 1992, 1995; 1997; Julius Evola, Taoism: The Magic, the Mysticism, An introduction to a 1959 Italian translation of the Tao-Te-Ching, translated, with an introduction, by Guido Stucco; foreword by Jean Bernachot, Holmes Publishing Group; Edmonds (Washington) 1993, 1995; Evola, Julius (pseud.). Le Taoisme, presentation de Jean Bernachot ; trad. de l'italien par Jean Bernachot et Philippe Baillet; Ed. Pardès, Puiseaux, 53p., 1989]

**Fex** [Aalar Fex, Tao Te King (Wang Bi), 2006 ]

**Foucquet** [Jean-François Foucquet (1665-1741) Second complete translation into Latin and French]

**Fukunaga** [Fukunaga Mitsuji]

**Gauthier** [Gauthier, Andre, Tao Te Ching. Chinese – English. Images by Penny Downes (in: The Nomad Web Site).

[http://home.pages.at/onkellotus/TTK/English\\_Gauthier\\_TTK.html](http://home.pages.at/onkellotus/TTK/English_Gauthier_TTK.html), [www.archive.org/ @www.nomad.mcmail.com/tao/docs/taote.htm](http://www.archive.org/@www.nomad.mcmail.com/tao/docs/taote.htm)]

**Gia Fu Feng** [Laotse, Tao te king, Translated by Gia Fu Feng]

**Gia-Fu&Eng** [Feng Gia Fu and Jane English, Lao Tsu: Tao Te Ching, A new translation, Published: New York: Vintage, 1972]

**Gib-Cheng** [Gibbs Tam C., Cheng Man-ch'ing, Title: Lao-tzu, my words are very easy to understand : lectures on the Tao Teh Ching (by Zhèng Mǎnqīng, Cheng Man-ch'ing; translated from the Chinese by Tam C. Gibbs, Published: Richmond, CA: North Atlantic Books, c1981]

**Giles** [Giles, Lionel. The Sayings of Lao Tzu. London: John Murray, 1905, 1950].

**Goddard** Dwight Goddard, Laotzu's Tao and Wu Wei translation Brentano's Publishers. New York, 1919]

**Golden** [Seán Golden & Marisa Presas, Lao Tseu : Taodejing El llibre del 'Tao' i del 'de' Traducció del xinès, introducció i comentaris de Golden, Seán i Presas, Marisa, Editor: Servei de Publicacions de la

Universitat Autònoma de Barcelona, Publicacions de l'Abadia de Montserrat, UAB/Publicacions de l'Abadia de Montserrat, Barcelona, 2000, Taodejing. El llibre del "Tao" i del "de". Barcelona: Edicions Proa, 2006. (Trans. from chinese to catalan, preface and comments by Seán Golden & Marisa Presas).

**Gong** [Gong, Tienzen (Jeh-Tween) 龚天任 The Tao Te Ching by Lao Tzu Translated by Tienzen (Jeh-Tween).International East-West University in Honolulu, Hawaii, [http://home.pages.at/onkellotus/TTK/English\\_Gong\\_TTK.html](http://home.pages.at/onkellotus/TTK/English_Gong_TTK.html) [www.terebess.hu/english/tao/gong.html](http://www.terebess.hu/english/tao/gong.html), [www.archive.org/](http://www.archive.org/) [www.iewu.edu/Lao1.htm](http://www.iewu.edu/Lao1.htm)]

**Gorn-Old** [Old, Walter Gorn. The Simple Way, Lao-tze. London: Philip Wellby, 1904, 1905. Walter Gorn-Old, Lao Tze: The Tao-Teh-King: A New Translation with Introduction and Commentary (Formerly published under the title "The Book of the Simple Way" in 1904) , Published: London: Rider & Co., 1929]

**Gu** [Gu Zhengkun ,Title: Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu): The Book of Tao and Teh Published: Beijing: Peking University Press, 1995]

**Guenon**[Guénon, René. Aperçus sur l'esoterisme islamique et le taoïsme / Rene Guenon ; avant-propos de Roger Maridort. –Paris, Gallimard, 1992 (53-Mayenne : Impr. Floch). - 157 p. : couv. ill. ; 19 cm. - (Collection Tradition).ISBN 2-07-072749-1, René Guénon. Tao-te-king, ch. XI. - Cf. L'Omphalos, symbole du Centre, juin 1926; René Guénon, Le Centre du Monde dans les doctrines Extrême-Orientales, Regnabit - 6e année – N° 12 – Tome XII – Mai 1927]

**Guiraud** [Daniel Guiraud, in I Ching / Tao Te Ching, Courrier du livre, 1987, ISBN 2702901972]

**Hansen**[Chad Hansen, A Taoist Theory of Chinese Thought, Oxford University Press, 2000]

**Hatcher** [Bradford Hatcher,Tao Te King(Wang Bi), 2005]

**Headless** version [see Clatfelder Jim]

**Hardy** [Hardy, Julia M., "Influential Western Interpretations of the Tao Te Ching," in Lao-Tzu and the Tao-te-ching, edited by Livia Kohn, and Michael Lafargue, State University of New York, 1998]

Haven [Haven Marc, Tao Te King. Lao Tseu. Le livre du Tao et de sa vertu, initialement une traduction par un auteur anonyme, éditions Devy-Livres. Paris 1969 Lao Tseu - Tao Te King, le livre du Tao et de sa vertu , suivi d'Aperçus sur les Enseignements de Lao Tseu. Traduit par Marc Haven et Daniel Nazir, Docteur Marc Haven qui demanda, avant son décès, à son ami Daniel Nazir de terminer son oeuvre, éditions Dervy-Livres, Paris, collection "Mystiques et Religions", 1988, 245 p Lao Tseu, Tao Te King", trad. Marc Haven et Daniel Nazir, Editions Dervy 1996]

**Heider** [John Heider, 1985,]

**Heidegger** [Heidegger Martin, Paul Shih-yi Hsiao translation of eight chapters from the Tao Te Ching, 1946 ; see: "A Dialogue on Language (between a Japanese and an Inquirer)." in Heidegger, On the Way to Language, P. D. Hertz, trans. (New York: Harper & Row, 1971). Hereafter OWL.]

**Henricks 1**[Henricks, Robert G. The Tao Te Ching by Lao Tzu (trad., annot. et intro.)]

**Henricks 2**[Henricks, Robert G., Title: Lao-Tzu: Te-Tao Ching: A New Translation Based On The Recently Discovered Mawangdui Texts, Published: New York: Ballantine Books, 1989,]

**Henricks 3**[**Henricks, Robert G.**,Title: Lao Tzu's Tao Te Ching: A Translation of the Startling New Documents Found at Guodian Published: New York: Columbia University Press, 2000]

**Hin-Shun** [Yan Hin(Khin)-shun Lao Tzî - Tao De Tzîn, a lui Ian Hin-Şun, Filosoful antic chinez Lao Tzî şi învăţătura sa; Editura de stat pentru literatura stiintifica,1953, 165 pagini (traducere din lb.rusa) Yan Hin Shun — The Ancient Chinese Philosopher Lao Tse and His Teaching. Publ. Moscow-Leningrad, by AN USSR, Moscow-Leningrad, 1950, Ян Хин-Шун, Лао Цзы. Дао дэ Цзин, Древнекитайский философ Лао-Цзы и его учение; Ян Хин-Шун, Академия Наук СССР. Институт философии. М.Л. :АН СССР, 1950]

**Hinton** [Hinton, David, Tao Te Ching, Lao Tzu. Washington, DC: Counterpoint, 2000]

**Ho** [Ho, Lok Sang, The Living Tao:The Art and Way of Living,A Rich & Truthful Life, translation with annotations ,Lingnan University,September 1, 2002 ]

**Hoff** [Benjamin Hoff, The Way to Life, At the Heart of the Tao Te Ching, 1981]

**Hogan** [ Ron Hogan(previously known as Jesse Garon), 2000]

**Hond** [Bram den Hond, Chinese (Mawang Dui)]

**Houang** [Houang, François et Pierre Leyris, Lao-Tzeu, La Voie et sa vertu, Tao-tê-king, texte chinois présenté et traduit par François Houang et Pierre Leyris, Collection " Points-Sagesses", n° 16, Paris, Editions du Seuil, 181 p.,1949, 1979]

**Hsuing**[Hsuing, Y.T. Lao Tze, Tao Te Ching. Chinese Culture. Vol. 18. Taiwan: China Academy, June, 1977]

**Huang C.** [Huang, Chichung, Tao Te Ching: A Literal Translation, JAIN PUB, 2003]

**Huang T.** [Huang, Tao, Laoism: The Complete Teachings Of Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) 312 pp, Publisher:Brumby Holdings, 2001]

**Hwang** [Shi Fu Hwang, Tao Teh Chin: The Taoists' New Library Publisher: Taoism Pub Date Published: 1991 ]

**Hu** [Hu Tse-ling. Lao Tzu, Tao Teh Ching. Chengtu, Szechuan: Canadian Mission Press, 1936]

**Hughes** [Hughes, Ernest Richard , "Tao Te Ching," Chinese Philosophy in Classical Times. London: J.M. Dent, 1942, 1950; Hughes, E. R., Shikantaza, An Introduction to Zen, by Edited and Translated by E. R. Hughes]

**Inouye** [Inouye, Shuten. Laotse, Tao Teh King. Tokoyo: Daitokaku, 1928]

**Intoppa** [Italian interpretation-interpolation by Francesco Intoppa, 2000]

**Ivanhoe** [Philip Ivanhoe The Taodejing of Lao Tseu, Seven Bridges Press, 2002]

**Jeff** [Jeff Rasmussen, Spirit of Tao Te Ching, Nisi Sunyatta, 2000]

**JiyuRen** [**Ren Jiyu**, He Guanghu, Gao Shining, Song LiTao and Xu Junyao, Title: A Taoist Classic The Book of Lao Tseu . Published: Beijing: Foreign Languages Press, 1985, 1993. ISBN 7-119-01571-0]

**Julien** [Stanislas Julien, 1842 Julien, Stanislas, Lao Tseu, Tao-Te-King, Le Livre de la Voie et de la Vertu, composé dans le vi. siècle avant l'ère chrétienne. Paris, Ed.Duprat, Paris, 1842;La traduction française de Stanislas Julien s'appuie pour les passages difficiles sur le fameux commentaire de Heshang gong (fin du II-e ap. J.-C.)].

**Kaltenmark** [Kaltenmark, Max, Lao Tseu et le taoïsme, Seuil, coll. «Maîtres spirituels », 190 p. Paris,1982]

**Kim** [Ha Poong Kim, Title: Reading Lao Tzu: A Companion to the Tao Te Ching with a New Translation Published: Philadelphia, PA: Xlibris, 2003]

**Khin-shun**[vedeti/see: **Hin-Shun**];

**Kimura** [Yasuhiko Genku Kimura, Tókyó 1959]

**Kitselman** [A.L. Kitselman II. ,Title: Tao de jing (The way of peace) of Lao Tseu, 600 B.C. Published: Palo Alto, CA: The School of Simplicity, c1936]

**Kiyoashi** [Kiyoshi Miki, Tetsuroo Watsuji, Tao Te Ching]

**Kline** [A. S. Kline,Lao Tzu, Tao Te Ching(The Book of the Way and its Virtue), 2003]

**Kromal** [Karl Kromal, 2002 Tao Te King(Wang Bi) ]

**Kunesh** [Tom Kunesh ]

**Kwok** [Man-Ho Kwok, Palmer, Ramsay, 1993]

**LaFargue**[LaFargue, Michael, The Tao of the Tao Te Ching: A Translation and Commentary. Albany: State University of New York Press, Suny, 1992; LaFargue, Michael, Tao and Method. A Reasoned Approach to the Tao TeChing. Albany: State University of New York Press,1994]

**Lao** [Lao C'en. The Way of the Tao: An Interpretation of the Writings of Lao Tzu. La Jolla, CA: Day Press, 1980]

**Larose** [English interpretation by Ray Larose, ~ 2000 <http://www.Taozang.com/Taodejing.html>]

**Larre** [Claude Larre, François Cheng, Tao de Jing : Le Livre de la voie et de la vertu, Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu), traduit par : et commentaire spirituel de Claude Larre, préface de : François Cheng, Desclée De Brouwer, Paris, Parution : 14-03-2002; Claude Larre Lao Tseu, Tao Te King. 1984, ISBN 2226021183 (Poche); Claude Larre and Elizabeth Richat de la Vallée, Rooted in Spirit, The Heart of Chinese Medicine.Translated by. Sarah Stang. (Barrytown: Station Hill Press, 1995) 190, 91; Claude Larre, Il libro della Via e della Virtù (Le livre de la Voie et de la Vertu, 1977). "Di fronte e attraverso", Jaca Book, Milano, maggio 1993.

[http://books.google.ro/books?id=Q\\_dUmISd38YC&pg=PA192&dq=Claude+Larre&lr=&hl=en#v=onepage&q=Claude%20Larre&f=false](http://books.google.ro/books?id=Q_dUmISd38YC&pg=PA192&dq=Claude+Larre&lr=&hl=en#v=onepage&q=Claude%20Larre&f=false)

**Lau** [Lau, D.C., Lao Tzu: Tao Te King, Published: London, New York: Harmondsworth: Penguin Books, 1963; Tao Te Ching, Hong Kong: The Chinese University Press, 1968, 1982 (éd. révisée; rev. of earlier edition without Chinese text,); Allan, Sarah (Editor and Introduction), Lao Tzu : Tao Te Ching : Translation of the Ma Wang Tui Manuscripts, translated by D. C. Lau, Alfred A. Knopf, 1994 Edition]

**Lauer** [Conradin Von Lauer]

**Leary** [Timothy Francis Leary Tao Te Ching, 1966, Poets Press]

**Leebrick** [John R. Leebrick Lao Tse, Tao Teh Ching ,Classic of the Way and Its Nature, 1980]

**Legge**[James Legge ,The Tao Teh King or, The Tao and its Characteristics by Lao-Tse; James, Legge. "The Texts of Taoism", translation., London, 1881, 1891]

**Le Guin** [Le Guin, Ursula K. with the collaboration of J. P. Seaton, A Book about the Way and the Power of the Way (Lao Tzu: Tao Te Ching translation), , A Book about the Way and the Power/Nature of the Way, Published: Boston: Shambhala Publications, October, 1997, 1998 Le Guin, Ursula K., Shambhala, 1997]

**Li David** [David H. Li Tao de Jing: A New-Millennium Translation, Premier Publishing]

**Lin P.J.** [Lin, Paul J., A Translation of Lao Tzu's Tao Te Ching and Wang Pi's Commentary. Ann Arbor Center for Chinese Studies,The University of Michigan, Ann Arbor 1977]

**Lindauer**[David Lindauer]

**LiouKiaHwai** [Liou Kia-hway, Lao-tseu: Tao Tö King. Traduit du chinois par Liou Kia-hway, preface d'Étiemble, Editions Gallimard, Paris, 1967, 1969;

Philosophes taoïstes, tome 1 : Lao-Tseu, Tchouang-Tseu, Lie-Tseu Traduit du chinois par Benedykt Gryn timer et Liou Kia-Hway. Édition de Benedykt Gryn timer et de Liou Kia-Hway. Avant-propos, préface et bibliographie par Étiemble. Collection : « Bibliothèque de la Pléiade » (No 283), 896 pages, Paris, Gallimard ,1980; Liou Kia-hway, L'oeuvre complète de Tchouang-tseu. Paris : Gallimard, « Connaissance de l'Orient », n° 28, (1969) 1978 ]



**Liu Shi** [Liu Shicong (Yang Shu'an), Title: Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu); Published: Beijing, China: Chinese Literature Press, 1997].

**Ludd** [Ned Ludd, Tao Te Ching]

**Lynn** [Richard John Lynn, Title: The classic of the way and virtue : a new translation of the Tao-te ching of Lao Tseu as interpreted by Wang Bi, Published: New York: Columbia University Press, c1999 ]

**Mabry** [John R. Mabry, PhD]

**Mair** [Victor H. Mair, Tao Te Ching : The Classic Books of Integrity and the Way. New York: Bantam, 1990. ]

**Ma Kou** [Ma Kou, Lao Tseu: Tao Te King – Le livre de la voie et de la vertu. Traduit par Ma Kou. Albin Michel, Paris, 1984]

**Ma Lin** [Ma, Lin (2006), Deciphering Heidegger's Connection with the Taodejing, Asian Philosophy. Vol 16, No. 3, pp. 149–171]

**Martin** [William Martin, 1999]

**Maurer** [Maurer, Herrymon, Lao Tzu/Tao Teh Ching: The Way of the Ways ,Tzu, Lao; Translated with Commentary By Herrymon Maurer ,Libraire: Ron Ramswick Books, Schocken Books, New York, New York, USA., 1985]

**MacHovec** [Frank J. MacHovec, 1962]

**Marshall** [Bart Marshall, Lao Tsu Tao Te Ching, A New English Version, 2006]

**Matgioi** [Matgioi (Albert de Pourvourville), Le Tao de LaoTseu, traduit du chinois par MATGIOI(Albert de Pourvourville), Paris, Librairie de l'Art Indépendant,1894; La via taoista (La Voie rationelle). "I libri del Graal", Basaia, Roma, aprile 1985.]

**McDonald** [John H. McDonald, Tao Te Ching, by Lao-Tzu, complete online text, a translation for the public domain, 1996]

**McCarroll** [Tolbert McCarroll, 1982]

**Mears** [Isabella Mears, Tao Te Ching, London: Theosophical Publishing House, 1916, 1922; Mears, Isabella (1853-1936), Tao Te King, A Tentative Translation from the Chinese, 1916 translation, reset with corrections and revisions by Dr. Mears London: Theosophical Publishing House, 1922, facsimile reprint with introduction and notes by Isabella Mears and with an appended introduction by Paul Tice, available from The Book Tree, 2003]

**Medhurst** [C. Spurgeon Medhurst, 1905]

**Merel 1** [Peter Merel]

**Merel 2** [Peter Merel]

**Mirahorian** [Mirahorian Dan, Florin Bratila, Tao Jian Wen, Cartea Caii si Virtutii, Intelepciunea Orientului antic in opera lui Lao Tseu si rezonantele sale actuale, Colectia Camp Fundamental, Ed. Ioana, 1992, 224 pagini, vedeti aceasta traducere completa pe: <http://www.scribd.com/laotzutao> ]

**Mitchell** [Stephen Mitchell, Title: Tao Te Ching: An Illustrated Journey, Published: 1988, London: Frances Lincoln, 1999]

**Moran** [Moran, Patrick Edwin. Three Smaller Wisdom Books: Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu)'s Tao De Jing. Lanham, NY: University Press of America, 1993.]

**Moss** [Moss Roberts, Chinese (MWD, Guodian), 2001]

**Muller** [Charles Muller, The Tao Te Ching by Lao Tzu; Translated during the summer of 1991, Revised, July 1997; Yi-Ping Ong, "The World of Lao Tzu and the Tao Te Ching," Tao Te Ching, translation by Charles Muller, with Introduction and notes by Yi-Ping Ong, pp. xiii-xxxi, Barnes and Noble Books, 2005]

**Nakamura** [Nakamura, Julia V., The Japanese tea ceremony; an interpretation for Occidentals, by Julia V Nakamura; [with combined teachings from Taodejing and Zen Buddhism], Peter Pauper Press, 1965]

**Ni** [Ni Hua-Ching, Title: Complete works of Lao Tzu: Tao teh ching & Hua hu ching, Published: Malibu, CA: Shrine of the Eternal Breath of Tao, 1979]

**Noël** [François Noël(1651-1729) - brought to France by Antoine Gaubil (1689-1759) First complete translation of the Taode jing - into Latin]

**Nyssen** [Olivier Nyssen Lao Tsé Tao-te-king]

**Org** [Org, Lee Sun Ching. Lao Tzu: Tao Te Ching Translation Based on His Taoism. Writers Cub Press, 1999. ]

**Ould** [Ould, Herman. The Way of Acceptance. London: A. Dakers, 1946.]

**Old** [Walter R. Old, The book of the path of virtue : or, A version of the Tao-Teh-King of Lao-Tze; with an introduction & essay on the Tao as presented in the writings of Chuang-Tze / by Walter R. Old. Tao de jing. English, Madras : Theosophical Society, 1894]

**Parinetto** [Luciano Parinetto Lao Tse. La Via in cammino (Taotêching). "Civiltà antiche", La Vita Felice, Milano, febbraio 1955. [http://www.liberliber.it/biblioteca//lao\\_tzu/tao\\_te\\_ching/html/index.htm](http://www.liberliber.it/biblioteca//lao_tzu/tao_te_ching/html/index.htm)]

**Pauthier** [Pauthier, Jean Pierre Guillaume. Le Taò-té-King, ou le Livre révééré de la Raison suprême et de la Vertu par Lao Tseu,Ed. Didot, Paris,1938 Traduit en français et publié pour la première fois en Europe avec une version latine et le texte chinois en regard, accompagné du commentaire complet de Sie-Hoëi, d'origine occidentale, et de notes tirées de divers autres commentateurs chinois (Paris: Didot 1838); Pauthier G., Lao-tseu, Tao-te-King ( Livre de la Raison Supreme et de la Vertu) traducere si comentariu

Pauthier G., in " Chefs-d'oeuvre litteraires de l'Inde, de la Perse, de l'Egypte et de la Chine" tome deuxieme : " Chi-King" p.399, Ed.Maisonnewe et C-ie, Paris, 1872].

**Qixuan** [Qixuan, Liu, Lao Tseu: The Way. A New Translation, The Mid-America Press, Inc., 2002, 38 p.]

**Ram**[Lao Tse/Lao Tze , "Tao Te King"- Cararea si virtutea, 82 paragrafe(I - LXXXII), Elie Dulcu, Aninoasa-Gorj, Editura Ram,1932,(aceasta editie , cu 82 (in loc de 81) capitole, este prezentata in paralel cu varianta care o plagiaza [4] Lao-Tze ,Tao Te King sau Cartea Cararii Supremului Adevar, de Gregorian Bivolaru, reprezinta o copiere "imbunatatita si corectata" a editiei publicate in 1932, de Editura Ram, Aninoasa-Gorj, intitulata: Lao Tse , TAO TE KING - Cararea si virtutea]

**Red Pine** [Pine, Red (Bill Porter) Lao-tzu's Taoteching. San Francisco: Mercury House, 1996.]

**Rémusat** [Abel-Rémusat, M. "Memoire sur la vie et les opinions de Laou-Tseu",première traduction partielle du Tao-Te-King, Paris, 1823. Mémoires de l'Academie Royale des inscriptions et belles lettres, vol. VII].

**Rick** [Rick Harbaugh, Chinese Characters: A Genealogy and Dictionary, 550 pages , Editeur : Zhongwen.Com ,1998, ISBN-10: 0966075005 <http://zhongwen.com/Tao.htm>]

**Roberts** [Moss Roberts, Chinese (MWD, Guodian), 2001]

**RobertsH** [Roberts, Holly, Tao Te Ching: the Art and the Journey (Illustrated), Anjeli Press, 2005]

**Robinet** [ Robinet, Isabelle, Lao Tseu et le Tao, Paris, Bayard, 1996; Robinet, Isabelle, Les commentaires du Tao tō king jusqu'au Vile siècle,Paris : Collège de France : Institut des hautes études chinoises , 1977]

**Rosenthal** [Rosenthal, Stanley (Shi-tien Rosh), The Tao. Cardiff: The author, 1977; IX 1984,The Tao Te Ching. An Introduction by Stan Rosenthal. ["British School of Zen Taoism"] IX 1984 , © ReligiousWorlds ~ Revised (August) 2006]

**Rubin** [Rubin, Vera C., "Dark Matter in the Universe," [highly readable scientific paper with "DENNIS" cartoon illustrated above, by the astronomer Dr. Vera Cooper Rubin, whose early theories (1974) on dark matter were revolutionary — with exquisite, unintended parallels to Tao Te Ching cosmology]. Proceedings of the American Philosophical Society, Vol 132 (1988), No 4, pp. 434-443.

Sakurazawa Yukikazu (George Ohsawa)]

**Schmidt** [Schmidt, Karl Otto. Tao-Teh-Ching: Lao Tzu's Book of Life. (tr. fr. German by Leone Muller). Lakemont, GA: CSA Press, 1975]

**Seddon** [Keith H. Seddon, Lao Tzu Tao Te Ching. A New Version, with Introduction, Notes, Glossary and Index]

**Sheets & Tovey** [Alan Sheets & Barbara Tovey, "The Way of the Action of the Soul", Tao Te King Chinese - English by Alan Sheets & Barbara Tovey, 2002]

**Sorrell** [Sorrell, Roderic & Amy Max Sorrell, Tao Te Ching made easy. Observations on the Tao. The Art of Peace. Translation and Commentary by Roderic Sorrell+ Amy Max Sorrell. New Mexico: Truth or Consequences, 2003]

**Star** [Star, Jonathan, Tao Te Ching: The Definitive Edition. New York: Putnam, Jeremy P.Tarcher, Penguin, 2001]

**Sumitomo** [Sumitomo, O., Das Tao Te King von Lao Tse German interpretation by O. Sumitomo, 1945]

**Suzuki** [D.T. Suzuki & Paul Carus , Lao-tze's Tao Teh King, Chinese and EnglishTranslation, 1913

Suzuki D.T. and Paul Carus, The Canon of Reason and Virtue (Lao-tze's Tao Teh King) Chinese and English; A translation of Tao te Ching by two prominent 20th century Buddhists. Includes the complete Chinese text of the Tao te Ching as embedded graphics]

**Ta-Kao** [Ch'u Ta-Kao, Lao Tzu, Tao Te Ching: Translated From the Chinese Ch'u Ta-Kao, Foreword by Dr. Lionel Giles. 95pp, Fifth impression of original issued by the Buddhist Society in 1937, translation., New York, Samuel Weiser, 1973].

**Tan** [Han Hiong Tan, The wisdom of Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu): a new translation of Tao De jing(The Power of Tao) by Han Hiong Tan,Publisher: Aspley, Qld. : H. H. Tan (Medical), 2003.]

**Taplow** [Alan B. Taplow, Lao Tzu Talks to Be, An interpretation of the Tao Te Ching,First published in 1982 - ISBN 0-941758-01-X 1997]

**Terence** [Terence James Stannus Gray (Wei Wu Wei) Open Secret , Hong Kong University Press,The Oxford University Press, Amen House, London, E.C.4, And 417 Fifth Avenue, New York 16, Are The Exclusive Agents For All Countries Except Asia East Of Burma, First printing, April 1965, 1000 copies,© T. J. Gray 1965,Printed in Hong Kong by CATHAY PRESS 31 Wong Chuk Hang Road, Aberdeen

**Tran Cong** [Tien Cong Tran, Phenomenological Interpretation of Lao Tzu's Tao Te Chingby Tien Cong Tran, Published Authorhouse 2001, 2002]

**Trottier**[John Louis Albert Trottier, The Way of the Universe: Tao Teh Ching,The Classic Words of Tao & Virtue,The Laws of the Universe and Power, 1994]

**Ts'ao** [Ts'ao Tao-Chung (Cao Taochong, 道德經, Taoist nun, fl. 1119-1125), Lao Tzu Chu, (Commentary on the Tao Te Ching), 21 citations, published in Lao Tzu's Tao Te Ching, translated by Red Pine, Mercury House, 1996 (see chapters: 1, 7, 14, 15, 20, 25, 26, 32, 33, 34, 48, 54, 56, 61, 63, 70, 71, 72, 78, 80 & 81)]

**Unknown** [Translator: unknown; Title: A Taoist classic, the book of Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu), Published: Beijing: Foreign Languages Press, 1993]

**Vladimir** [Vladimir Antonov, Lao Tse, Tao Te Ching, Translated from Russian by Mikhail Nikolenko, Published in 2007 by New Atlanteans 1249 Birchview Rd Lakefield, Ontario K0L 2H0, Canada ]

**Wagner** [Wagner, Rudolf G. Title: A Chinese reading of the Taodejing: Wang Bi's commentary on the Lao Tseu with critical text and translation, Published: Albany: State University of New York Press, c2003]

**Waley** [Arthur Waley, Title: Tao Te Ching, Published: 1934, Hertfordshire: Wordsworth Editions, 1997, <http://afpc.asso.fr/wengu/wg/wengu.php?l=Taodejing>]

**Walker** [Walker, Brian Browne, 1996; Tao Te Ching (The Tao Te Ching of Lao Tzu, 1995). "Piccola Biblioteca Oscar", Mondadori, Milano, giugno 1998]

**Wang** [Wang, Robin R., "Zhou Dunyi's Diagram of the Supreme Ultimate Explained (Taijitu shuo): A Construction of the Confucian Metaphysics" [with commentary on Taodejing, Chapters 16, 28, 37, 40, 42], Journal of the History of Ideas, Vol. 66 (2005) No. 3, pp. 307-323]

**Watters** [Watters, Thomas , Lao-Tzu, a study in Chinese philosophy, Published: Hongkong, 1870]

**Watts** [Watts Alan, Al Chung-liang Huang, **Tao: The Watercourse Way** (Tao: Calea ca o curgere a apei), Pantheon, New York, 1975; in traducerea lui Dinu Luca: Tao, Calea ca o curgere de apa, Humanitas, 1995]

**Wawrytko** [Wawrytko, Sandra A., "The Viability (Tao) and Virtuosity (De) of Taoist Ecology: Reversion (Fu) as Renewal," Journal of Chinese Philosophy, Volume 32 (March, 2005), #1, pp. 89-103. (JCP)]

**Wei** [Henry Wei, The Guiding Light of Lao Tzu: a new translation and commentary on the Tao Teh Ching, A QUEST BOOK, Edition: Mild Wear , Publisher: Theosophical Publishing House, 234 pages ,Date published: 1982]

**Welch** [Jerry C. Welch (Khiron), Thou Dei Jinn translated by Khiron (Jerry C. Welch), the Kuei-Shen Hsien 1998., Published on electronic media in the United States of America. Written and Illustrated by Khiron (Jerry C. Welch) the Kuei-Shen Hsien. Calligraphy by Walter E. Harris III. Digitally Mastered by Erik Stackhouse., 1998 Chinese (Mawang Dui); ]

**Wieger** [Wieger, Léon S.J., Lao-tzeu, Tao-tei-king, traducere si interpretare in " Les Pères du système taoïste, Sienhsien, 1913. Léon Wieger, Les Pères Du Système Taoïste, I Lao-Tzeu, II Lie Tzeu, III Tchoang-Tzeu, Les Humanités D'extrême-Orient, Série Culturelle Des Hautes Études De Tien-Tsin, Société d'Édition Les Belles Lettres, 95 Boulevard Raspail, Paris, Cathasia, 1913, 1950, 1975. /Leon Wieger-Wisdom of the Taoist Masters: The Works of Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) , Lie Zi (Lieh Tzu), Tchouang Tseu (Zhuang zi) (Chuang Tzu); Tao Te Ching. L'opera di Lao-tzu. In: I Padri del Taoismo (Les Pères du Système Taoïste). "Grandi Pensatori d'Oriente e d'Occidente. Le Tradizioni", Luni, Milano, febbraio 1994.]

**Wilhelm** [Wilhelm Richard, Tao Te King, trad., Ed. de Medicis, 1984; Wilhelm, Richard, Tao Te Ching, trans. H.G. Ostwald. London: Arkana/Routledge & Kegan Paul, 1985.]

**Wing** [R.L. Wing, The Tao of Power, Lao Tzu's Classic Guide to Leadership, Influence and Excellence, A New Translation of Tao Te Ching from Chinese into English by R.L. Wing, Publisher: Broadway, Édition Doubleway, 192 pages , 1986]

**Wong** [Eva Wong, Li Ying-Chang, Lao-Tzu's Treatise on the Response of the Tao: A Contemporary Translation of the Most Popular Taoist Book in China by Eva Wong, Religion - 102 pages Sean (INT) Dennison - Jul 2003, Wong, Eva, The Taode Jing in Practice, in Teaching the Taode Jing, ed. by Gary D. DeAngelis, Oxford University Press, 2008]

**Wrigley** [Wrigley, Ted, English interpretation by Ted, Wrigley, <http://www.geocities.com/Athens/Bridge/7687/taote.html>, [http://home.pages.at/onkellotus/TTK/English\\_Wrigley\\_TTK.html](http://home.pages.at/onkellotus/TTK/English_Wrigley_TTK.html), [www.terebess.hu/english/tao/wrigley.html](http://www.terebess.hu/english/tao/wrigley.html), [www.geocities.com/Athens/Bridge/7687/taote.html](http://www.geocities.com/Athens/Bridge/7687/taote.html)]

**Wu John** [Wu, John C.H, Tao The Ching, 1939; New York: St. John's University Press, 1961]

**Wu Yi** [Wu Yi, The Book of Lao Tzu (Tao Te Ching). San Francisco: Great Learning Publishing Company, 1989.]

**Xiao** [Xiao Min Feng Lao Tseu, La Voie du Tao, Éditions Alternatives, ISBN : 2 86227 243 4, Paris, 2000]

**Yang** [Xiaolin Yang, Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) A Modern Chinese And English Translation, Six Star Publishing, 2002]

**Yen** [Yen Ling-feng. A Reconstructed Lao Tzu. (tr. fr. Chinese by Chu Ping-yi). Taipei: Ch'eng Wen Pub., 1976]

**Yu-lan Feng** [Yu-lan Fung A History of Chinese Philosophy, Vol. 1: The Period of the Philosophers (from the Beginnings to Circa 100 B. C.), by Yu-lan Fung (Author), Derk Bodde (Translator); Princeton University Press, 492 pp, 1952, 1983; Fong Yeou-Lan; Précis d'histoire de la philosophie chinoise : D'après le texte anglais édité par Derk Bodde; Traduction de Guillaume Dunstheimer; Préface de Paul Demiéville , 367 p. Éditions PAYOT - Paris. 1<sup>ère</sup> édition : 1952, Paris, Éd. Le Mail, 1992; Fung, Yu-lan, Lao-tzu and Chuang-tzu. In: The spirit of Chinese Philosophy (translator: E.R. Hughes), London: Kegan Paul, 1947, 59-80],

**Yutang** [Yutang, Lin, The Tao Te Ching, The Wisdom of Lao-tse (Laotse). New York: published by Random House Modern Library, 1948]

**Zhang** [Thomas Z. Zhang, Jackie X. Zhang, Tao Te Jing in Plain English, 104pp, Publisher: Authorhouse, 2004]

**Zhengkun** [Gu Zhengkun, Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu): the Book of Tao and Teh, Peking University Press, Pages: 320, Publication Date: 1995]



## **9. Secretul florii de aur/The Secret of the Golden Flower**

Acest antic tratat esoteric a fost transmis oral de-a lungul secolelor înainte de a fi înregistrat pe tablete de lemn în secolul VII e.n. de un discipol taoist al maestrului Lu Yen (cunoscut și ca Lu Yen ori Lu "Cel ce locuia în Pesteră"). Se spune că Lu Tzu a devenit unul din cei Opt Nemuritori (八仙 bā xiān) folosind aceste metode. Ideile din acest tratat pot fi regasite în Persia antică, în

traditia lui Zarathustra si in traditia Hermetica Egipteana/This ancient esoteric treatise was transmitted orally for centuries before being recorded on a series of wooden tablets in the eighth century. It was recorded by a Taoist disciple of master Lu Yen (also known as Lu Yen and Lu "The Dweller of the Cavern"). It is said that Lu Tzu became one of the Eight Immortals using these methods. The ideas have been traced back to Persia and the Zarathustra tradition and its roots in the Egyptian Hermetic tradition.



Un adept al alchimiei interne  
(Nei Tan;Neidan)



## 1. HEAVENLY CONSCIOUSNESS OF THE HEART

Master Lu Tzu said: That which exists through itself is called Meaning. (Tao). Meaning has neither name nor force. It is the one essence, the one primordial spirit. Essence and life cannot be seen. It is contained in the Light of Heaven. The light of Heaven cannot be seen. It is contained in the two eyes. Today I will be your guide and will first reveal to you the secret of the Golden Flower of the Great One, and, starting from that, I will explain the rest in detail.

The Great One is the term given to that which has nothing above it. The secret of the magic of life consists in using action in order to achieve non-action. One must not wish to leave out the steps between and penetrate directly. The maxim handed down to us is to take in hand the work on the essence. In doing this it is important not to follow the wrong road.

The Golden Flower is the Light. What color has the light? One uses the Golden Flower as an image. It is the true power of the transcendent Great One. The phrase, "The lead of the water-region has but one taste," refers to it. The work on the circulation of the Light depends entirely on the backward-flowing movement, so that the thoughts are gathered together (the place of Heavenly Consciousness, the Heavenly Heart). The Heavenly Heart lies between sun and moon (i.e., the two eyes).



The Book of the Yellow Castle says: In the field of the square inch of the house of the square foot, life can be regulated. The house of the square foot is the face. The field of the square inch in the face: What could that be other than the Heavenly Heart? In the middle of the square inch dwells the splendor. In the purple hall of the city of jade dwells the god of utmost emptiness and life. The Confucians call it the center of emptiness; the Buddhists, the terrace of life; the Taoists, the ancestral land, or the yellow castle, or the dark pass, or the space of former Heaven. The Heavenly Heart is like the dwelling place, the Light is the master. Therefore when the Light circulates, the powers of the whole body arrange themselves before its throne, just as when a holy king has taken possession of the capital and has laid down the fundamental rules of order, all the states approach with tribute, or, just as when the master is quiet and calm, men-servants and maids obey his orders of their own accord, and each does his work.

Therefore you only have to make the Light circulate: that is the deepest and most wonderful secret. The Light is easy to move, but difficult to fix. If it is allowed to go long enough in a circle, then it crystallizes itself: that is the natural spirit -body. This crystallized spirit is formed beyond the nine Heavens. It is the condition of which it is said in the Book of the Seal of the Heart: Silently in the morning thou fliest upward.

In carrying out this fundamental truth you need to seek for no other methods, but must only concentrate your thoughts on it. The book Leng Yen says: By collecting the thoughts one can fly and will be born in Heaven. Heaven is not the wide blue sky, but the place where the body is made in the house of the creative. If one keeps this up for a long time, there develops quite naturally in addition to the body, yet another spirit-body.

The Golden Flower is the Elixir of Life (literally, golden ball, golden pill). All changes of spiritual consciousness depend upon the Heart. Here is a secret charm, which, although it works very accurately, is yet so fluent that it needs extreme intelligence and clarity, and complete absorption and calm. People without this highest degree of intelligence and understanding do not find the way to apply the charm; People without this utmost capacity for concentration and calm cannot keep fast hold of it.



## 2. THE PRIMORDIAL SPIRIT AND THE CONSCIOUS SPIRIT



Master Lu Tzu said: In comparison with Heaven and earth, man is like a mayfly. But compared to the Great Meaning, Heaven and earth, too, are like a bubble and a shadow. Only the primordial spirit and the true essence overcome time and space.

The power of the seed, like Heaven and earth, is subject to mortality, but the primordial spirit is beyond the polar differences. Here is the place whence Heaven and Earth derive their being. When students understand how to grasp the primordial spirit, they overcome the polar opposites of Light and darkness and tarry no longer in the three worlds. But only he who has looked on essence in its original manifestation is able to do this.

When men are set free from the womb the primordial spirit dwells in the square inch (between the eyes), but the conscious spirit dwells below in the heart. This lower fleshly heart has the shape of a large peach: it is covered by the wings of the lungs, supported by the liver, and served by the bowels. This heart is dependent on the outside world. If a man does not eat for one day even, it

feels extremely uncomfortable. If it hears something terrifying it throbs; if it hears something enraging it stops; if it is faced with death it becomes sad; if it sees something beautiful it is dazzled. But the Heavenly Heart in the head, when would it have been in the least moved? Dost thou ask: Can the Heavenly Heart not be moved? Then I answer: How could the true thought in the square inch be moved? If it really moves, it is not well. For when ordinary men die, then it moves, but that is not good. It is best indeed if the Light has already fortified itself in a spirit body and its life force gradually penetrated the instincts and movements. But that is a secret which has not been revealed for thousands of years.

The lower heart moves like a strong, powerful commander who despises the Heavenly ruler because of his weakness, and has seized for himself the leadership of the affairs of state. But when the primordial castle can be fortified and defended, then it is as if a strong and wise ruler sat upon the throne. The two eyes start the Light circulating like two ministers at the right and left who support the ruler with all their might. When the ruler in the center is thus in order, all those rebellious heroes will present themselves with lances reversed ready to take orders.

The way to the Elixir of life recognizes as supreme magic, seed-water, spirit-fire, and thought-earth; these three. What is seed-water? It is the true, one power (eros) of former Heaven. Spirit-fire is the Light (logos). Thought-earth is the Heavenly Heart of the middle house (intuition). Spirit-fire is used for effecting, thought-earth for substance, and seed-water for the foundation. Ordinary men make their bodies through thoughts. The body is not only the 7 ft. tall outer body. In the body is the anima. The anima, having produced consciousness, adheres to it. Consciousness depends for its origin on the anima. The anima is feminine, the substance of consciousness. As long as this consciousness is not interrupted, it continues to beget from generation to generation, and the changes of form of the anima and the transformations of substance are unceasing.

But, besides this, there is the animus in which the spirit shelters. The animus lives in the daytime in the eyes; at night it houses in the liver. When living in the eyes, it sees; when housing itself in the liver, it dreams. Dreams are the wanderings of the spirit through all nine Heavens and all the nine earths. But whoever is dull and moody on waking, and chained to his bodily form, is fettered by the anima. Therefore the concentration of the animus is effected by the circulation of the Light, and in this way the spirit is protected, the anima subjected, and consciousness is annulled. The method used by the ancients for escaping from the world consisted in burning out completely the slag of darkness in order to return to the purely creative. This is nothing more than a reduction of the anima and a bringing to perfection of the animus. And the circulation of the Light is the magical means of limiting the dark powers and gaining mastery of the anima. Even if the work is not directed toward bringing back the creative, but confines itself to the magical means of the circulation, one returns to the creative. If this method is followed, plenty of seed-water will be present of itself; the spirit-fire will be ignited, and the thought-earth will solidify and crystallize. And thus can the holy fruit mature. The scarab rolls his ball and in the ball there develops life as the effect of the undivided effort of his spiritual concentration. If now and embryo can grow in manure, and shed its skin, why should not the dwelling place of our Heavenly Heart also be able to create a body if we concentrate the spirit upon it?

The one effective, true essence (logos united with life), when it descends into the house of the creative, divides into animus and anima. The animus is in the Heavenly Heart. It is of the nature of light; it is the power of lightness and purity. It is that which we have received from the great emptiness, that which has form from the very beginning. The anima partakes of the nature of darkness. It is the power of the heavy and the turbid; it is bound to the bodily, fleshly heart. The animus loves life. The anima seeks death. All sensuous pleasures and impulses to anger are effects of the anima; it is the conscious spirit which after death is nourished on blood, but which, during life, is in direst need. Darkness returns to darkness and like things attract each other. But the pupil understands how to distill the dark anima so that it transforms itself into Light.

### 3. CIRCULATION OF THE LIGHT AND PROTECTION OF THE CENTER

# 圖 心 真 拱 端

元君端拱坐玄都  
三疊胎仙舞八閭  
變化純陽天地合  
長生因此妙工夫

未到彼岸不能無法  
既至彼岸又焉用法  
頂中常放白毫光  
痴人猶待問菩薩

無心於事  
無事於心  
超出萬幻  
確然一雪

遺照於外  
宅神於內  
真心至極  
而與吉會



Stage 2 Circulation of the Light and protection of the center

Master Lu Tzu said: Since when has the expression "circulation of the Light" been revealed? It was revealed by the "true men of the beginning of form". When the Light is allowed to move in a circle, all the powers of Heaven and earth, of the light and the dark, are crystallized. That is what is described as seed-like, or purification of the power, or purification of the concept. When one begins to apply this magic, it is as if, in the middle of one's being, there was a non-being. When in the course of time the work is finished, and beyond the body is another body, it is as if, in the middle of the non-being, there were a being. Only after a completed work of a hundred days will the Light be real, then only will it become spirit-fire. After a hundred days, there develops by itself in the middle of the Light, a point of the true Light-pole. Suddenly there develops a seed pearl. It is as if man and woman embraced and a conception took place. Then one must be quite still in order to await it. The circulation of the Light is the epoch of fire.

In the midst of primal becoming, the radiance of the Light is the determining thing. In the physical world it is the sun; in man the eye. The emanation and dissemination of spiritual consciousness is chiefly brought about by this power when it is directed outward (flown downward). Therefore the meaning of the Golden Flower depends wholly on the backward-flowing method.

Circulation of the Light is not only a circulation of the seed-blossom of the body, but it is, in the first place, a circulation of the true, creative, formative powers. It has to do, not with a momentary



fantasy, but with the exhaustion of the circular course (soul wanderings) of all the eons. Therefore a breath-pause means a year – according to human reckoning – and a hundred years measured by the long night of the nine paths (of reincarnation).

After a person has the one tone of individualization behind them, they will be born outward according to the circumstances, and not until he is old will he turn a single time to the backward-flowing way. The force of the Light exhausts itself and trickles away. That brings the nine-fold darkness (of rebirths) into the world. In the book *Leng Yen* it is said: By concentrating the thoughts, one can fly; by concentrating the desires, one falls. When a pupil takes little care of his thoughts and much care of his desires, he gets into the path of depravity. Only through contemplation and quietness does true intuition arise; for that, the backward-flowing method is necessary.

In the book of the *Secret Correspondences*, it is said: Release is in the eye. In the *Simple Questions of the Yellow Ruler*, it is said: The seed-blossom of the human body must be concentrated upward in the empty space. That refers to it. Immortality is contained in this sentence and also the overcoming of the world is contained in it. That is the common goal of all religions.

The Light is not in the body alone, neither is it only outside the body. Mountains and rivers and the great earth are lit by sun and moon; all that is this Light. Therefore it is not only within the body. Understanding and clarity, knowing and enlightenment, and all motion (of the spirit), are likewise this Light; therefore it is not just something outside the body. The Light-flower of Heaven and earth fills all thousand spaces. But also the Light-flower of one body passes through Heaven and covers the earth. Therefore, just as the Light is circulating, so Heaven and earth, mountains and rivers, are all rotating with it at the same time. To concentrate the seed-flower of the human body above in the eyes, that is the great key of the human body. Children, take heed! If for a day you do not practice meditation, this Light streams out, who knows whither? If you only meditate for a quarter of an hour, you can set ten thousand eons and a thousand births at rest. All methods take their source in quietness. This marvelous magic cannot be fathomed.

But when the work is started, one must press on from the obvious to the profound, from the course to the fine. Everything depends on there being no interruption. The beginning and the end of the work must be one. In between there are cooler and warmer moments, that goes without saying. But the goal must be to reach the breadth of Heaven and the depths of the sea, so that all methods seem quite easy and taken for granted. Only then do we have it in hand.

All holy men have bequeathed this to one another: nothing is possible without contemplation. When Confucius says: knowing brings one to the goal; or when Buddha calls it: the view of the Heart; or Lao Tzu says: inward vision, it is all the same.

Anyone can talk about reflection, but he cannot master it if he does not know what the word means. What has to be changed by reflection is the self-conscious heart, which has to direct itself toward that point where the formative spirit is not yet manifest. Within our 6 ft. body, we must strive for the form which existed before the laying down of Heaven and earth. If today people sit and meditate only one or two hours, looking only at their own egos, and call it contemplation, how can anything come of it?

The two founders of Buddhism and Taoism have taught that one should look at the end of one's nose. But they did not mean that one should fasten one's thoughts to the end of the nose. Neither did they mean that, while the eyes were looking at the end of the nose, the thoughts should be concentrated on the yellow middle. Wherever the eye looks, the heart is directed also. How can the glance be directed at the same time upward (yellow middle), and downward (end of the nose), or alternating, so that it is now up, now down? All that means confusing the finger with which one points to the moon with the moon itself.

What is really meant by this? The expression, "end of the nose," is very cleverly chosen. The nose must serve the eyes as a guiding line. If one is not guided by the nose, either one opens wide the

eyes and looks into the distance, so that the nose is not seen, or the lids shut too much, so that the eyes close, and again the nose is not seen. But when the eyes are opened too wide, one makes the mistake of directing them outward, whereby one is easily distracted. If they are closed too much then one makes the mistake of letting them turn inward, whereby one easily sinks into a dreamy reverie. Only when the eyelids are sunk properly halfway, is the end of the nose seen in just the right way. Therefore it is taken as a guiding line. The main thing is to lower the eyelids in the right way, and then allow the Light to stream in of itself, without trying to force the Light to stream in by a concentrated effort. Looking at the nose serves only as the beginning of the inner concentration, so that the eyes are brought into the right direction for looking, and then are held to the guiding line; after that, one can let it be. That is the way a mason hangs up a plumb line. As soon as he has hung it up, he guides his work by it without continually bothering himself to look at the plumb line. Fixating contemplation is a Buddhist method which by no means has been handed down as a secret.

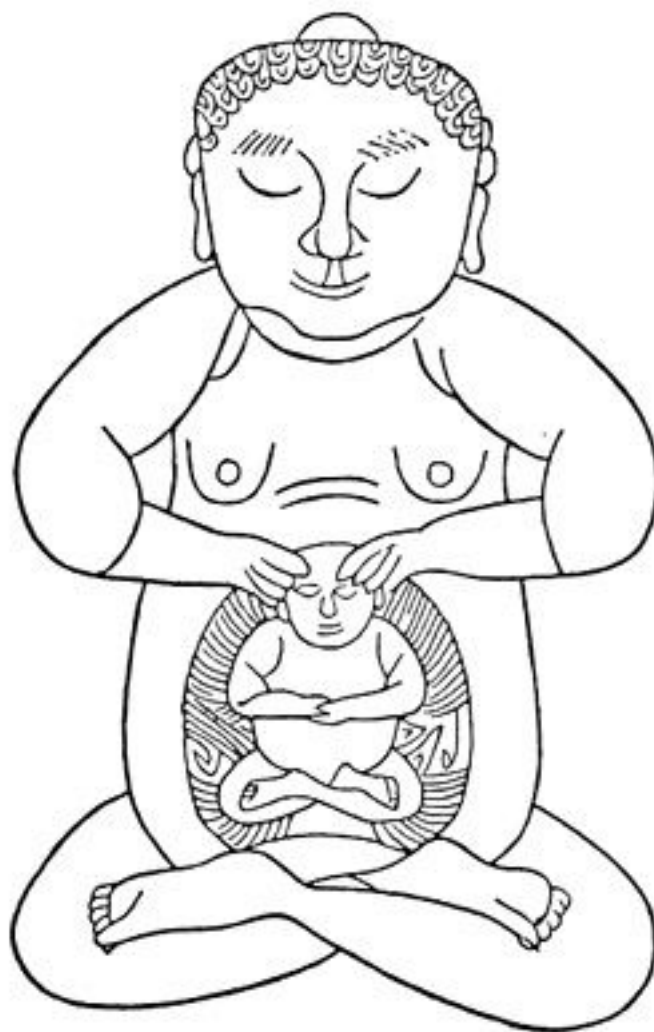
One looks with both eyes at the end of the nose, sits upright and in a comfortable position, and holds the heart to the center in the midst of conditions (on the fixed pole in the flight of phenomena). In Taoism it is called the yellow middle, in Buddhism the center in the midst of conditions. The two are the same. It does not necessarily mean the middle of the head. It is only a matter of fixing one's thinking on the point that lies exactly between the two eyes. Then all is well. The Light is something extremely mobile. When one fixes the thought on the midpoint between the two eyes, the Light streams in of its own accord. It is not necessary to direct the attention especially to the central castle. In these few words the most important thing is contained.

"The center in the midst of conditions," is a very fine expression. The center is omnipresent; everything is contained in it; it is connected with the release of the whole process of creation. The condition is the portal. The condition, that is the fulfillment of this condition, makes the beginning, but it does not bring about the rest with inevitable necessity. The meaning of these two words is very fluid and subtle.

Fixating contemplation is indispensable, it ensures the strengthening of illumination. Only one must not stay sitting rigidly if worldly thoughts come up, but one must examine where the thought is, where it began, and where it fades out. Nothing is gained by pushing reflection further. One must be content to see where the thought arose, and not seek beyond the point of origin; for to find the heart (consciousness), to get behind consciousness with consciousness - that cannot be done. We want to bring the status of the heart together in rest - that is true contemplation. What contradicts it is false contemplation. This leads to no goal. When the flight of thoughts keeps extending farther, one should stop and begin contemplating. Let one contemplate and then start concentrating again. That is the double method of strengthening the illumination. It means the circular course of the light. The circular course is fixation. The Light is contemplation. Fixation without contemplation is circulation without Light. Contemplation without fixation is Light without circulation.

#### **4. CIRCULATION OF THE LIGHT AND MAKING THE BREATHING RHYTHMICAL**

# 圖胎道



## Immortal Child Fetus

Master Lu Tzu said: The decision must be carried out with a whole heart, and, the result no sought for; the result will come of itself. In the first period of release there are chiefly two mistakes: laziness and distraction. But that can be remedied; the heart must not enter into the breathing too completely. Breathing comes from the heart. What comes out of the heart is breath. When the heart stirs, there develops breath-power. Breath-power is originally transformed activity of the heart. When our hearts go very fast they imperceptibly pass into fantasies which are always accompanied by the drawing of a breath, because this inner and outer breathing hangs together like tone and echo. Daily we draw innumerable breaths and have an equal number of fantasy-representations. And thus the clarity of the spirit is depleted just as wood dries out and ashes die.

Should a man have no images in his mind? One cannot be without images. Should one not breathe? One cannot do without breathing. The best way is to make a cure out of the illness. Since heart and breath are mutually dependent, the circulation of the Light must be united with the rhythm of breathing. For this, Light of the ear is above all necessary. There is a Light of the eye and a Light of the ear. The Light of the eye is the united Light of the sun and moon outside. The Light of the ear is the united seed of sun and moon within. The seed is also the Light in crystallized form. Both have the same origin and are different only in name. Therefore, understanding (ear) and clarity (eye) are one and the same effective Light.

In sitting down, after dropping the lids, one establishes a plumb-line with the eyes and shifts the Light downward. But if the transposition downward is not successful, then the heart is directed



toward listening to the breathing. One should not be able to hear with the ear the outgoing and inhaling of the breath. What one hears is that it has no tone. As soon as it has tone, the breathing is rough and superficial, and does not penetrate into what is fine. Then the heart must be made quite light and insignificant. The more it is released, the less important it becomes; the less important, the quieter. All at once it becomes so quiet that it stops. Then the true breathing is manifested and the form of the heart can be made conscious. When the heart is light, the breathing is light, for every movement of the heart brings about breathing power. If breathing is light, the heart is light, for every movement of the breath affects the heart. In order to steady the heart, one begins by cultivating the breathing power. The heart cannot be influenced directly. Therefore the breathing power is used as a handle, and this is what is called protecting the collected breathing power.

Children, do you not understand the nature of motion? Motion can be produced by outside means. It is only another name for mastery. One can make the heart move merely by running. Should one not be able to bring it to rest then by concentrated quietness? The great holy ones who knew how the heart and breathing power mutually influence one another, have thought out an easier procedure as a way of helping posterity.

In the Book of the Elixir, it is said: The hen can hatch her eggs because her heart is always listening. That is an important magic spell. The reason the hen can hatch her eggs is because of the power to heat. But the power of the heat can only warm the shells; it cannot penetrate into the interior. Therefore with her heart she conducts this power inward. This she does with her hearing. In this way she concentrates her whole heart. When the heart penetrates, the power penetrates, and the chick receives the power of the heart and begins to live. Therefore a hen, even when she has left her eggs, always has the attitude of listening with a bent ear. Thus the concentration of the spirit is not interrupted. Because the concentration of the spirit suffers no interruption, neither does the power of heat suffer interruption day or night, and the spirit awakes to life. The awakening of the spirit is accomplished because the heart has first died. When a man can let his heart die, then the primordial spirit wakes to life. To kill the heart does not mean to let it dry and wither away, but it means that it is undivided and gathered into one.

Buddha said: When you fix your heart on one point, then nothing is impossible for you. The heart easily runs away, so it is necessary to gather it together by means of breathing power. Breathing power easily becomes coarse, therefore it has to be refined by the heart. When that is done, can it then happen that it is not fixed?

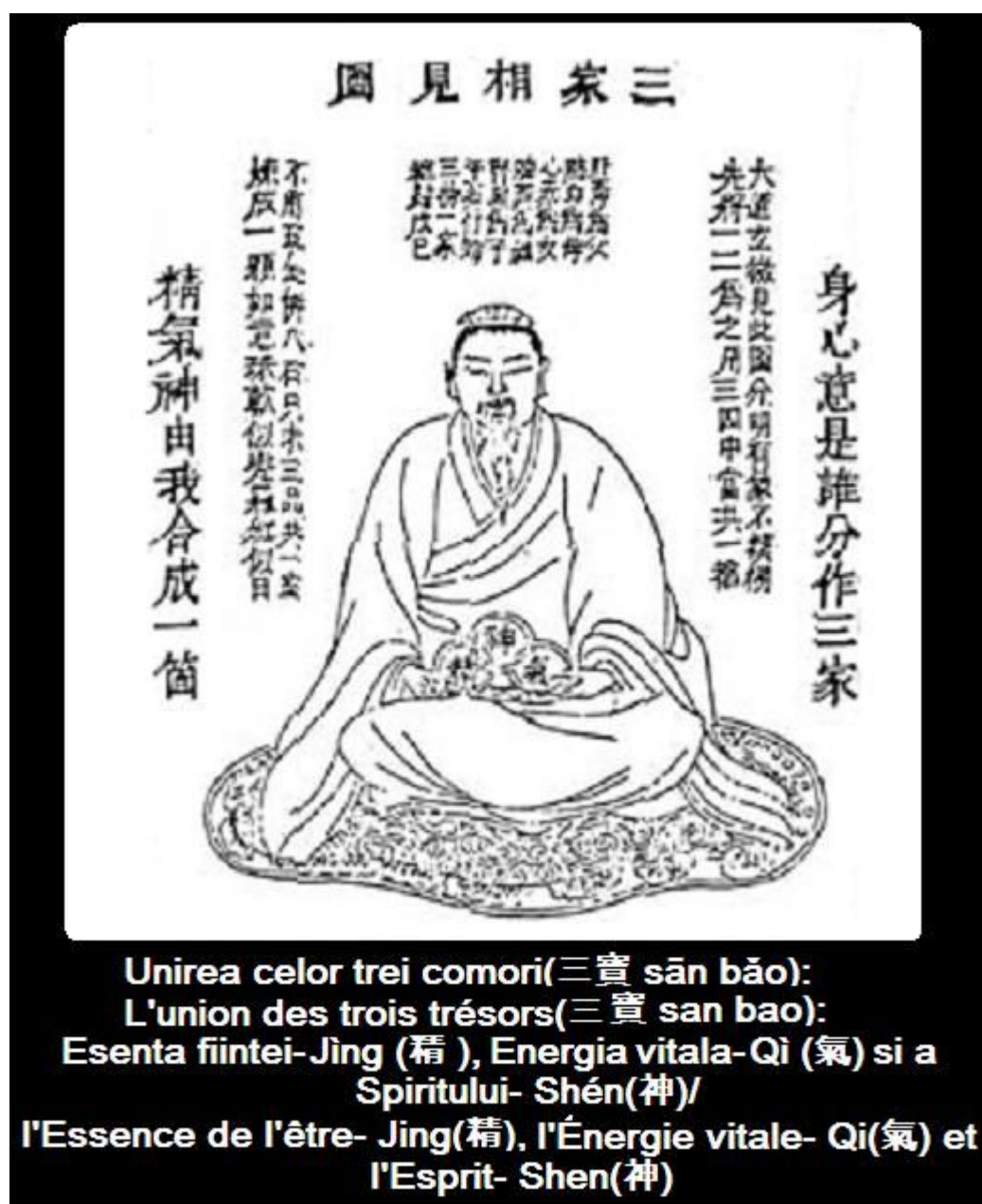
The two mistakes of laziness and distraction must be combated by quiet work that is carried on daily without interruption; then results will certainly be achieved. If one is not seated during meditation, one will often be distracted without noticing it. To become conscious of the inattention is the mechanism by which to do away with inattention. Laziness of which a man is conscious, and laziness of which he is unconscious, are many miles apart. Unconscious laziness is real laziness; conscious laziness is not complete laziness, because there is still some clarity in it. Distraction comes from letting the spirit wander about; laziness comes from the spirit not yet being pure. Distraction is much easier to correct than laziness. It is as in sickness if one feels pains and itches, one can help them with remedies, but laziness is like a disease that is attended by loss of feeling. Distraction can be overcome, confusion can be straightened out, but laziness and absent-mindedness are heavy and dark. Distraction and confusion at least have a place, but in laziness and absent-mindedness the anima alone is active. In inattention the animus is still present, but in laziness pure darkness rules. If one becomes sleepy during meditation, that is an effect of laziness. Breathing alone serves to remove laziness. Although the breath that flows in and out through the nose is not the true breath, the flowing in and out of the true breath is connected with it.

While sitting, one must, therefore, always keep the heart quiet and the power concentrated. How can the heart be made quiet? By breathing. The heart alone must be conscious of the flowing in and out of the breath; it must not be heard with the ears. If it is not heard, then the breathing is light; if light, it is pure. If it can be heard, then the breathing power is heavy; if heavy, then it is troubled; if it is troubled, then laziness and absent-mindedness develop and one wants to sleep. That is self-evident.

How to use heart correctly during breathing must be understood. It is use without use. One need only let the Light fall quite gently on the hearing. This sentence contains a secret meaning. What does it mean to let the Light fall? It is the radiance of the Light of one's own eyes. The eye looks inward and not outward. To sense brightness without looking outward means to look inward; it has

nothing to do with an actual looking within. What does hearing mean? It is hearing the Light of one's own ear. The ear listens only within and does not listen to what is outside. To sense brightness without listening to what is outside, is to listen to what is within; it has nothing to do with actually listening to what is within. In this sort of hearing, one only hears that there is no sound; in this kind of seeing, one only sees that no shape is there. If the eye is not looking outward and the ear is not harkening outward, they close themselves and are inclined to sink inward. Only when one looks and harkens inward does the organ not go outward nor sink inward. In this way laziness and absent-mindedness are done away with. That is the union of the seed and the Light of the sun and moon.

If, as a result of laziness, one becomes sleepy, one should stand up and walk about. When the spirit has become clear one can sit down again. If there is time in the morning, one may sit during the burning of an incense candle, that is the best. In the afternoon, human affairs interfere and one can therefore easily fall into laziness. It is not necessary to have an incense candle. But one must lay aside all complications and sit quite still for a time. In the course of time there will be success without one's getting lazy and falling asleep.



Unirea celor trei comori(三寶 sānbǎo): Esenta fiintei- Jīng (精), Energia vitala- Qì (氣) și a Spiritului- Shén(神)/L'union des trois trésors(三寶 san bao): l'Essence de l'être- Jīng(精), l'Énergie vitale- Qi(氣) et l'Esprit- Shen(神)

## 5. MISTAKES DURING THE CIRCULATION OF THE LIGHT

Master Lu Tzu said: Your work will gradually draw itself together and mature, but before you reach the condition in which you sit like a withered tree before a cliff, there are many other possibilities of error which I would like to bring to your special attention. These conditions are only recognized when they have been personally experienced. I will enumerate them here, My school differs from the Buddhist yoga school, in that it has confirmatory signs for each step of the way. First I would like to speak of the mistakes and then the confirmatory signs.

When one sets out to carry out one's decision, care must be taken to see that everything can proceed in a comfortable, easy manner. Too much must not be demanded of the heart. One must be careful that, quite automatically, heart and power correspond to one another. Only then can a state of quietness be attained. During the quiet state the right conditions and the right place must be provided. One must not sit down (to meditate) in the midst of frivolous affairs. That is to say, one must not have any vacuities in the mind. All entanglements must be put aside and one must be supreme and independent. Nor must the thoughts be directed toward the right procedure. If too much trouble is taken there is danger of doing this. I do not mean that no trouble is to be taken, but the right behavior lies in the middle way between being and non-being. If one can attain purposelessness through purpose, then the thing has been grasped. Supreme and without confusion, one goes along in an independent way. Furthermore, one must not fall victim to the ensnaring world. The ensnaring world is where the five kinds of dark demons disport themselves. This is the case, for example, when, after fixation, one has chiefly thoughts of dry wood and dead ashes, and few thoughts of the resplendent spring on the great earth. In this way one sinks into the world of darkness. The power is cold there, breathing is heavy, and many images of coldness and decay display themselves. If one tarries there long one enters the world of plants and stones. Nor must a man be led astray by the ten thousand ensnarements. This happens if, after the quiet state has begun, one after another all sorts of ties suddenly appear. One wants to break through them and cannot; one follows them, and feels relieved by this. This means the matter has become a servant. If a man tarries in this state long he enters the world of illusory desires.

At best, one goes to Heaven; at the worst, one goes among the fox-spirits. Such a fox-spirit might also occupy himself in the famous mountains enjoying the wind and the moon, the flowers and fruits, and taking his pleasure in coral trees and jeweled grass. But after he has been occupied thus for three to five hundred years, or at the most, for a couple of thousand years, his reward is over and he is born again into the world of turmoil.

All of these are wrong paths. When a man knows the wrong paths, he can then inquire into the confirmatory signs.

## 6. CONFIRMATORY EXPERIENCES DURING THE CIRCULATION OF THE LIGHT

Master Lu Tzu said: There are many kinds of confirmatory experiences. One must not content oneself with small demands but must rise to the thought that all living creatures have to be freed. It is not permissible to be trivial and irresponsible in heart. One must strive to make deeds one's words.



## 圖胎出



Immortal Child

If, when there is quiet, the spirit has continuously and uninterruptedly a sense of great gaiety as if intoxicated or freshly bathed, it is a sign that the Light principle in the whole body is harmonious; then the Golden Flower begins to bud. When, furthermore, all openings are quiet, and the silver moon stands in the middle of Heaven, and one has the feeling that the great earth is a world of light and brilliancy, that is a sign that the body of the heart opens itself to clarity. It is a sign that the Golden Flower is opening.

Furthermore, the whole body feels strong and firm so that it fears neither storm nor frost. Things by which other men are displeased, when I meet them, cannot cloud the brightness of the seed of the spirit. Yellow gold fills the house; the steps are white jade. Rotten and stinking things on earth that come in contact with one breath of true power will immediately live again. Red blood becomes milk. The fragile body of the flesh is sheer gold and diamonds. That is a sign that the Golden Flower is crystallized.

The Book of Successful contemplation says: The sun sinks in the Great Water and magic pictures of trees in rows arise. The setting sun means that in Chaos (in the world before phenomena, that is, intelligible world), a foundation is laid: that is the condition free of opposites. Highest good is like water, pure and spotless. It is the ruler of the Great Polarity, the god who is revealed in the sign for that which greatly disturbs, Chen. Chen is also symbolized by wood, wherefore the images of trees in rows appears. A sevenfold row of trees means the light of the seven body-openings (or heart-openings). In the northwest is the direction of the creative. When it moves on one place farther, the abysmal is there. The sun which sinking into the Great Water is the image for the creative and abysmal. The abysmal is the direction of midnight (mouse, north). At the winter solstice the thunder (Chen) is in the middle of the earth quite hidden and covered up. Only when the sign Chen is reached, does the Light-pole come over the earth again. That is the picture representing the row of trees. The rest can be correspondingly inferred.

The second part refers to the building of the foundation on this. The great world is like ice, a glassy world of jewels. The brilliancy of the Light is gradually crystallized. That is why a great terrace arises and upon it, in the course of time, Buddha appears. When the Golden Being appears who

should it be but Buddha? For Buddha is the Golden Saint of the Great Enlightenment. This is a great confirmatory experience.

Now there are these confirmatory experiences which can be tested. The first is that, when one has entered the state of meditation, the gods are in the valley. Men are heard talking as though at a distance of several hundred paces, each one quite clear. But the sounds are all like an echo in a valley. One can always hear them, but never oneself. This is called the presence of the gods in the valley.

At times the following can be experienced: as soon as one is quiet, the Light of the eyes begins to blaze up, so that everything before one becomes quite bright as if one were in a cloud. If one opens one's eyes and seeks the body, it is not to be found any more. This is called: In the empty chamber it grows light. Inside and outside, everything is equally light. That is a very favorable sign. Or, when one sits in meditation, the fleshly body becomes quite shining like silk or jade. It seems difficult to remain sitting; one feels as if drawn upward. This is called: The spirit returns and pushes against Heaven. In time, one can experience it in such a way that one really floats upward.

And now it is possible to leave all three of these experiences. But not everything can be expressed. Different things appear to each person according to his gifts. If one experiences these things, it is a sign of a good aptitude. With these things it is just as it is when one drinks water. One can tell for oneself whether the water is warm or cold. In the same way a man must convince himself about these experiences, then only are they real.

## 7. THE LIVING MANNER OF THE CIRCULATION OF THE LIGHT

Master Lu Tzu said: When there is gradual success in producing the circulation of the Light, a person must not give up their ordinary occupation in doing it. The ancients said: When occupations come to us, we must accept them; when things come to us, we must understand them from the ground up. If the occupations are regulated by correct thoughts, the Light is not scattered by outside things, but circulates according to its own law. Even the still-invisible circulation of the Light gets started this way, how much more then is it the case with the true circulation of the Light which has already manifested itself clearly. When in ordinary life one has the ability always to react to things by reflexes only, without any admixture of a thought of others or of himself, that is a circulation of the Light arising out of circumstances. It is the first secret.

## 8. A MAGIC SPELL FOR THE FAR JOURNEY



### Directions for Endowment and Vitality

Master Lu Tzu said: Yu Ching has left behind him a magic spell for the Far Journey:

Words crystallize the spirit in the place of power.

The sixth month the white snow is suddenly seen to fly.

The third watch the disk of the sun sends out shining rays.

The water blows the wind of gentleness.

Wandering in Heaven, one eats the spirit-power of the receptive.

The deeper secret within the secret:

land that is nowhere, that is the true home.





### Directions for Endowment and Vitality 2

These verses are full of mystery. The meaning is: The most important thing in the Great Meaning is the four words: non-action in action. Non-action prevents a person from becoming entangled in form and image (substantiality). Action in non-action prevents a person from sinking into numbing emptiness and a dead nothingness. The effect is in the two eyes. The two eyes are like the pole of the Great Wain which turns the whole of creation; the cause the poles of Light and darkness to rotate. The Elixir depends from beginning to end on the One; the metal in the middle of the water, that is, the lead in the water-region. Heretofore we have spoken of the circulation of the Light, indicating thereby the initial release which works from without upon what lies within. This is to aid one in obtaining the Master. It is for the pupils in the beginning stages. They go through the two lower transitions in order to gain the upper one. After the sequence of events is clear and the nature of the release is known, Heaven no longer withholds the Meaning, but reveals the ultimate truth. Disciples keep it secret and hold to it strictly!

# 嬰兒現形圖



## Stadiul 3 Separarea corpului spiritual de cel fizic in vederea unei existente independente de corpul fizic( CCM- Centrul de Constiinta Mobil)

The circulation of the Light is the inclusive term. The further the work advances, the more can the Golden Flower bloom. But there is a still more marvelous kind of circulation. Til now we have worked from the outside on what is within; now we tarry in the center and rule what is external. Hitherto, it was a service in aid of the Master; now it is a dissemination of the commands of this Master. The whole relationship is now reversed. If one wants to penetrate the more delicate regions by this method, one must first see to it that the body and heart are completely controlled, that one is quite free and at peace, letting go of all entanglements, untroubled by the slightest excitement, with the Heavenly Heart exactly in the middle. Then let one lower the lids of the two eyes as if one received a holy edict, a summons to the minister. Who would dare disobey? Then one illumines the house of the abysmal (water) with both eyes. Wherever the Golden Flower appears, the true Light of polarity goes out to meet it. The principle of that which adheres to (lightness), is light outside and dark within; it is the body of the creative. Darkness enters and becomes master. The results is that the heart (consciousness), becomes dependent on things, is directed outward, and is tossed about on the stream. When the rotating Light shines within the heart, it does not become dependent on things, the power of the dark is limited, and the Golden Flower shines with concentration. It is then the collected Light of polarity. Things that are related attract each other. Thus does the polarity Light-line of the abysmal press upward. It is not only the Light in the abyss, but it is creative Light meeting creative Light. As soon as these two substances meet each other, they unite inseparably, and unceasing life begins; it comes and goes, and rises and falls of itself, in the house of primordial power. One is aware of effulgence and infinity. The whole body feels lighter and would like to fly. This is the state of which it is said: Clouds fill the thousand mountains. Gradually it (life) goes here and there quite quietly; it rises and falls imperceptibly. The pulse stands still and breathing stops. This is the moment of true creative unity, the state of which it is said: The moon gathers up the ten thousand waters. In the midst of this

darkness, the Heavenly Heart suddenly begins a movement. This is the return of the one Light, the time when the child comes to life. But the details of this must be carefully explained. When a person looks at something, listens to something, eyes and ears move and follow the things until they have passed. These movements are all underlings, and when the Heavenly ruler follows them in their tasks, it means: To live together with demons.

If now, during every movement and every moment of rest, a person lives together with people and not with demons, then the Heavenly ruler is the true man. When he moves and we move with him, the movement is the root of Heaven. When he is quiet and we are quiet with him, this quietness is the cave of the moon. When he continues to alternate movement and quietness, one ought to go on with him unceasingly in movement and quietness. If he rises and falls with inhaling and exhaling, we must rise and fall with him. That is what is called going to and fro between the root of Heaven and the cave of the moon.

When the Heavenly Heart still preserves calm, movement before the right time is a fault of softness. When the Heavenly Heart has already moved, the movement that follows afterwards, corresponding with it, is a fault of rigidity. As soon as the Heavenly Heart is stirring, one must immediately mount with all one's feeling to the house of the creative. Thus the Light of the spirit sees the summit that is the leader. This movement is in accord with the time. The Heavenly Heart rises to the summit of the creative, where it expands in complete freedom. Then suddenly it wants the deepest silence, and one must lead it speedily and with one's whole being into the yellow castle. Thus the eyes behold the central yellow dwelling place of the spirit.

When the desire for silence comes, not a single thought arises; he who is looking inward suddenly forgets that he looks. At this time, body and heart must be left completely free. All entanglements disappear without trace. Then I no longer know at what place the house of my spirit and my crucible are. If a man wants to make certain of his body, he cannot get at it. This condition is the penetration of Heaven into earth, the time when all wonders return to their roots.

The One is the circulation of the Light. If one begins, it is at first scattered and one tries to collect it; the six senses are not active. This is the care and nourishment of one's own origin, the filling up of the oil when one goes to receive life. When one is far enough to have gathered it, one feels light and free and need take no further trouble. This is the quieting of the spirit in the space of the ancestors, the taking possession of former Heaven.

When one is so far advanced that every shadow and every echo has disappeared, so that one is quiet and firm, it is safe within the cave of power, where all that is miraculous returns to its roots. The place is not changed but divides itself. It is incorporeal space where a thousand and ten thousand places are one place. The time is not changed, but divides itself. It is immeasurable time when all the eons are like a moment.



#### **Stage 4- Le Centre au milieu des conditions**

As long as the heart has not attained complete peace, it cannot move itself. One moves the movement and forgets the movement; this is not movement in itself. Therefore it is said: If, when stimulated by external things, one is moved, it is the instinct of the being. If, when not stimulated by external things, one is moved, it is the movement of Heaven. The being that is placed over against Heaven, can fall and come under the domination of the instincts. The instincts are based upon the



fact that there are external things. They are thoughts that go on beyond their own position. Then movement leads to movement. But, when no idea arises, the right ideas come. That is the true idea. If things are quiet and one is quite firm, the release of Heaven suddenly moves. Is this not a movement without purpose? Action in inaction has the same meaning.

As to the beginning of the poem, the first two lines refer entirely to the activity of the Golden Flower. The two next lines are concerned with the mutual interpenetration of sun and moon. The sixth month is the adhering fire. The white snow that flies, is the true darkness of polarity in the middle of the fire sign, that is about to turn into the receptive. The third watch is the abysmal water. The sun's disk is the one polar line in the sign for water, which is about to turn into the creative. In this is contained the way to take the sign for the abysmal and the way to reverse the sign for the adhering fire. The following two lines have to do with the activity of the pole of the Great Wain, the rise and fall of the whole release of polarity. Water is the sign of the abysmal; the eye is the wind of softness. The light of the eyes illumines the house of the abysmal, and controls there the seed of the great Light. "In Heaven" means the house of the creative. "Wandering, in Heaven, one eats the spirit-power of the receptive." This shows how the spirit penetrates the power, and how Heaven penetrates the earth; this happens so that the fire can be nourished.

This version of the Secret of the Golden Flower was translated by Walter Picca in 1964



Jing -Energia vitală [精 jīng jing1 lichid seminal; sămanta, energia ancestrala] este situata in : « Campul de Cinabre Inferior » numit si « Palatul de la Curtea de Aur » sau Ming Men « Poarta Vietii »[命 門 míng mén ming4 men2]

Il y a le jing qi inné, qui te vient de ta lignée ancestral, et le jing qi acquis, qui vient de la transformation de tout se que tu absorbe. L'amalgame des deux forme le jing qi du rein qui sert a la production des moelle, du cerveau, du sang, et du sperme et tu comprendra par là qu'il se transmet à la génération future et constitut un patrimoine héréditaire. Yuan qi, c'est l'énergie des origines de la vie, c'est le feu du ciel et de la terre réunis au ming men, et il n'a pas de rapport à l'ancestral. C'est le feu qui va entretenir, par sa chaleur, toutes les fonctions du corps, tout au long de la vie. jing qi , c'est l'eau qi nourrit la terre, ta terre ou ta matiere, yuan qi, c'est le feu qui réchauffe ta terre

## 10. Henri Maspero: Les procédés de « nourrir le principe vital » dans la religion taoïste ancienne

Première publication : Journal Asiatique, avril-juin, et juillet-septembre 1937. Reprise dans « Le Taoïsme et les religions chinoises », Gallimard, Paris, 1971, pages 479-589.

Introduction : Anatomie et physiologie chinoises :

1. Les médecins.
2. Anatomie et physiologie proprement taoïstes.

I. Première partie : Les techniques du souffle.

1. **La respiration embryonnaire**

1. Définition.

2. Le Souffle : Théories successives. a. La théorie ancienne : le souffle externe — b. La théorie des Tang : le souffle interne.

3. La circulation du souffle interne, théorie et pratique. a. L'absorption du souffle — b. La conduite du souffle — c. La fonte du souffle — d. L'emploi du souffle.

4. La circulation du souffle externe.

5. L'expulsion des souffles .

6. Les préparatifs, et autres détails de la technique. a. Le local — b. L'heure — c. Préparation des exercices respiratoires — d. L'absorption de la salive .

II. Les procédés du souffle autres que la respiration embryonnaire

II. Deuxième partie : Les procédés d'union du yin et du yang pour nourrir le principe vital.

Note

### LES PROCÉDÉS DE « NOURRIR LE PRINCIPE VITAL » DANS LA RELIGION TAOÏSTE ANCIENNE

#### Introduction

p.481 L'un des traits les plus curieux de la religion taoïste (Nota 375 la sfarsit ) est le mélange constant et intime de pratiques d'un culte public et privé très absorbant, de pratiques mystiques allant jusqu'à la concentration et l'extase, et de pratiques de vie morale, aumône, enseignement, etc., avec des pratiques qui n'ont, de l'aveu même des Taoïstes, qu'une valeur et un intérêt purement physiologique, régimes d'alimentation, régimes d'union sexuelle, gymnastique de la respiration, gymnastique générale, etc. Ce n'est pas que d'autres religions n'aient, elles aussi, des régimes alimentaires, ainsi que des interdits ou au contraire des licences sexuelles ; mais ils y ont toujours un caractère religieux que le Taoïsme ne leur donne jamais, malgré l'importance qu'il leur attribue, et bien qu'il fasse de leur observation minutieuse une condition absolue du salut.

Cela tient à la conception même que les Taoïstes se sont faite du salut.

Celui-ci consiste pour eux en l'obtention de la Vie Éternelle, ou, pour traduire littéralement l'expression chinoise (376), la Longue-Vie changsheng, et ils comprennent cette p.482 Longue Vie comme une immortalité matérielle du corps lui-même. Naturellement cela ne veut pas dire que la religion taoïque prétend enseigner à tous les fidèles les moyens d'éviter complètement la mort : ne pas mourir, au sens strict, n'est que le privilège de quelques-uns des saints les plus éminents. Pour le commun des fidèles, le salut consiste en ce que la mort apparente du corps est suivie d'une résurrection matérielle en un corps immortel : c'est ce qu'on appelle Délivrance du Cadavre, shijie (377).

« Les gens du monde ont peu de vertu, leur accomplissement de bonnes actions n'est pas complet ; (mais) quoiqu'ils ne puissent s'envoler en chair et en os, ils peuvent se délivrer du Cadavre et être sauvés (378).

Mais ce corps immortel ne naît pas spontanément ou n'est pas donné par les dieux : cette idée, la plus simple assurément, les Taoïstes n'y sont venus que tard, quand ils imaginèrent la Fonte des Âmes, lianhun, par laquelle le mort recevait un corps immortel nouveau; mais ce n'était pour eux qu'un expédient destiné à permettre aux fidèles de sauver par leurs prières et par des cérémonies appropriées leurs ancêtres défunts. Ils n'ont jamais songé à en faire le moyen normal du salut, bien qu'ils aient admis l'extension de cette cérémonie aux vivants, et la possibilité pour

eux de s'assurer ainsi dans certaines conditions l'immortalité par les rites qui servent normalement à la donner aux morts. Il faut se rappeler que le développement des idées taoïstes relatives au salut du commun des fidèles (les « gens du monde », shiren, qui ne s'adonnent pas à la vie religieuse intense des adeptes du Tao, Taoshi (379) a été très vite interrompu par l'invasion massive d'idées bouddhiques : la théorie des vies successives, en échelonnant le salut sur une série d'existences, leur évita la peine de p.483 chercher un procédé particulier de salut pour les simples fidèles, puisqu'il suffisait d'admettre qu'après avoir mis plus ou moins longtemps à progresser dans la vie religieuse, ils arriveraient eux aussi quelque jour à un degré d'avancement tel qu'ils chercheraient à mener la vie des Adeptes.

Puisque la Vie Éternelle est une vie dans un corps, et que le fidèle ne reçoit pas normalement un corps nouveau après sa mort, d'où lui vient son corps immortel ? C'est lui-même qui dans le cours de sa vie doit le fabriquer en lui. Et c'est là ce qui fait l'importance des pratiques diététiques, gymnastiques, alchimiques, etc. dans le Taoïsme, à côté des pratiques strictement religieuses : elles servent à la production du corps d'immortalité. Ce corps se forme de la même façon que l'embryon, comme celui-ci se développe, et c'est quand il est arrivé à son plein développement qu'a lieu la Délivrance du Cadavre : le fidèle a l'air de mourir (380) et on croit enterrer son corps ; mais en réalité ce qui a été déposé dans la tombe, c'est une épée ou une canne de bambou à laquelle il a donné l'apparence de son corps, et le corps devenu immortel est sorti du cadavre comme la cigale sort de la chrysalide (381), pour s'en aller à son gré soit retourner vivre parmi les hommes en changeant de nom, soit habiter le paradis des immortels ; il ne reste plus dans le tombeau qu'une coque vide, et si par hasard on l'ouvre, on s'aperçoit que le cercueil est très léger.

Le corps immortel se fabrique mystérieusement à l'intérieur du corps mortel, dont il remplace peu à peu les éléments périssables par des éléments impérissables : on dit que les os deviennent d'or et la chair de jade. Il n'y a pas en réalité de coupure (p.484) entre la vie mortelle et la vie immortelle, il y a passage insensible de la première à la seconde. Il était impossible qu'il en fût autrement. Pour les Chinois qui croyaient à des âmes multiples, et plus encore pour les Taoïstes qui ajoutaient à ces âmes un nombre considérable d'esprits habitant à l'intérieur du corps et présidant à ses divers organes, le corps était le seul principe d'unité : c'est seulement dans le corps qu'il était possible d'obtenir une immortalité qui continuât la personnalité du vivant, et qui ne fût pas partagée en plusieurs personnalités indépendantes tirant chacune de son côté. C'est cette nécessité de conserver le corps, comme demeure commune de tout ce qui constitue la vie et la personne de l'homme, qui donna naissance à toutes ces pratiques physiologiques que j'ai mentionnées ci-dessus. Leur variété tient à ce que l'homme est fait d'un corps xing à l'intérieur duquel sont l'Essence jing, le Souffle qi et les Esprits shen, dont la réunion constitue la personne shen. Le développement de chacun de ces éléments constitutifs devient la raison d'être de nombreux procédés spéciaux consistant à les « nourrir » yang : procédé de « nourrir le souffle » yangqi, de « nourrir les Esprits » yangshen, de « nourrir le Corps » yāngxíng, dont l'ensemble forme ce qu'on appelle « nourrir le Principe Vital » yāngxìng.

Tous ces procédés, par lesquels on croyait pouvoir obtenir des effets physiologiques déterminés, étaient établis conformément aux principes de la science médicale chinoise. Aussi pour en comprendre aussi bien la pratique que la théorie, faut-il savoir comment les Chinois se représentaient la disposition interne des organes du corps humain, et comment ils se figuraient l'action de ces divers organes, en particulier dans la respiration, la circulation et la digestion.

## Anatomie et physiologie chinoises

### 1. Les médecins

Les médecins chinois divisaient le corps en trois régions sanbu, région supérieure shangbu (tête), région médiane zhongbu (poitrine), région inférieure xiabu (ventre) ; la limite de la région supérieure était le cou avec les bras, la section médiane était la partie du torse qui est protégée par les côtes et la limite en p.485 était en bas le diaphragme que qu'ils rattachaient aux poumons ; ce qui est au-dessus du diaphragme est yang, ce qui est au-dessous est yin. Les cinq Viscères wuzang (poumons, coeur, rate, foie, reins) et les six Réceptacles liufu (estomac, vésicule biliaire, vessie, intestin grêle, gros intestin, et « les trois Cuiseurs » sanjiao, cuiseur supérieur shangjiao ou oesophage, cuiseur médian zhongjiao ou vide interne de l'estomac, cuiseur inférieur xiajiao ou urètre), étaient répartis dans les régions médiane et inférieure : le coeur et les poumons appartenaient à la région médiane, la rate avec le réceptacle qui lui correspond, c'est -à-dire l'estomac, le foie avec son réceptacle la vésicule biliaire, et les reins avec leur réceptacle la vessie, et l'intestin grêle et le gros intestin qui sont respectivement le réceptacle correspondant au coeur et aux poumons, appartenaient à la région inférieure, tandis que les trois cuiseurs qui forment à eux trois un seul réceptacle étaient partagés entre les deux régions, l'oesophage étant dans la région médiane, le conduit stomacal et l'urètre dans la région inférieure.



Les médecins anciens avaient décrit les trois principales fonctions internes, respiration, digestion et circulation (382), mais ils n'avaient pas reconnu exactement comment les organes entraient en jeu pour chacune d'elles. La respiration se partage en deux temps : expiration hu et inspiration xi. Comme le yang tend naturellement à monter et le yin à descendre, l'expiration, qui est montée, est yang, et appartient par conséquent à la partie yang du corps : elle dépend des deux viscères de cette partie, le coeur et les poumons ; l'inspiration, qui est une descente, est yin, et appartient à la partie yin du corps ; elle dépend des deux viscères de cette partie, le foie et les reins ; la rate qui est dans le milieu reçoit à la fois l'expiration et l'inspiration. Quand on respire, l'air inspiré descend par la force du yin directement aux reins et au foie, en traversant la rate, mais en laissant de côté le coeur et les poumons ; au moment de l'expiration, l'air revenu à la rate remonte par la force du yang au coeur et aux poumons qui président à son expulsion. Tel est le mécanisme de la respiration (383). Celui de la digestion est comme suit. Les aliments ingérés, liquides ou solides, ou, pour employer p.486 l'expression chinoise, « l'eau et les grains », shuigu, descendent dans l'estomac (384) où ils sont transformés sous l'influence de la rate (385), en sorte que chacune des cinq saveurs (doux, âcre, salé, amer, acide) devient un souffle qi (fade, rance, bien-odorant, brûlé, fétide). Chacun de ces souffles correspondant à une saveur, correspond par conséquent à un des cinq Éléments et aussi à un des cinq Viscères (386), puisque les cinq Viscères sont mis en relation avec les cinq Éléments : les poumons sont le métal, le coeur le feu, la rate la terre, le foie le bois et les reins l'eau. Aussi quand les cinq souffles ainsi produits vont baigner les cinq Viscères, chacun d'eux absorbe le souffle de son élément et s'en nourrit ; c'est pourquoi on dit que la rate nourrit les quatre autres viscères (387). Ce sont les cinq souffles qui, en se mélangeant à l'essence de l'eau, deviennent rouges sous l'influence de la rate, et produisent le sang : on dit que le sang est produit par le coeur, mais en réalité il se produit spontanément (388) : quand les aliments se transforment dans l'estomac sous l'influence de la rate, les parties impures sortent par l'orifice de l'estomac (pylore) et sont évacuées, les parties pures deviennent souffle qi et sortent par l'orifice supérieur de l'estomac (cardia) et deviennent le sang.

C'est pendant l'intervalle de l'expiration et de l'inspiration que la rate « reçoit le souffle de l'eau et des grains » et préside à leur transformation ; quand la transformation est achevée, l'air inspiré traversant la rate pousse les souffles produits par la digestion. C'est en effet la respiration qui cause la circulation : à chaque inspiration, le sang est poussé de trois pouces dans les veines, à chaque expiration, il est de nouveau poussé de trois pouces : ce qui le pousse et le fait avancer, c'est le passage dans la rate du souffle extérieur inspiré et expiré, qui en chasse chaque fois la quantité des cinq souffles nouvellement p.487 formée dans la rate par la digestion des cinq saveurs pendant les intervalles entre l'expiration et l'inspiration et entre l'inspiration et l'expiration. Comme l'homme a par jour 13 500 respirations xi composées chacune d'une inspiration qi et d'une expiration hu, cette avance de six pouces par respiration fait un trajet total de 81 000 pieds par jour ; d'autre part, la journée étant divisée par la clepsydre en cent quarts d'heure ; l'avance est de 81 pieds par quart d'heure pour 135 respirations, le tour complet du corps est de deux quarts d'heure, et a une longueur de 162 pieds, et il y a dans la journée cinquante tours complets du corps. On compte la circulation, pour la commodité, d'un passage au poulx au passage suivant ; mais on sait qu'en réalité le trajet de la circulation commence à partir du Cuiseur Médian zhongjiao (intérieur de l'estomac), sort par l'ouverture supérieure de l'estomac (cardia) monte au Cuiseur Supérieur shangjiao (oesophage) d'où le sang se déverse dans la veine Grand-yin de la Main shou taiyin qui le conduit de la poitrine à l'extrémité du pouce, prend ensuite la veine Lumière yang de la Main shou yangming qui le ramène de l'extrémité du quatrième doigt à la tête, de là entre dans la veine Lumière yang du Pied zu yangming qui le fait descendre de la tête à l'extrémité du cinquième orteil, et ainsi de suite, passant de veine en veine jusqu'à ce qu'il ait parcouru les douze vaisseaux, fait le tour complet du corps pour revenir au point de départ et recommencer indéfiniment (389).

Les Taoïstes avaient naturellement accepté ces notions qui, pour eux comme pour tout le monde d'ailleurs, étaient une représentation correcte et exacte de la réalité : nous les retrouvons sans changement dans les livres taoïstes des Six Dynasties, des Tang et des Song. Toutefois leurs

connaissances anatomiques semblent sur certains points plus rudimentaires que celles des médecins : c'est ainsi qu'ils ne parlent guère du dia phragme qui, bien qu'il soit nommé, avec son dieu particulier, dans des livres du début des Tang ou même un peu antérieurs (390), ne joue aucun rôle dans leurs théories ; de même leur viscère central, correspondant à l'élément Terre, auquel ils donnent comme les médecins le nom de rate, me semble être en réalité à la fois la rate et le pancréas, car ils le décrivent p.488 comme placé au-dessus, en avant et en arrière de l'estomac et ayant un pied deux pouces de long (391) (29 centimètres, si, comme je le crois, ce chiffre est une mesure traditionnelle remontant aux Han Antérieurs ou même encore plus tôt), ce qui est bien considérable pour cette petite glande, que les traités médicaux placent plus correctement à côté de l'estomac, en lui donnant trois pouces de largeur sur cinq pouces de haut (392). Cela ne peut guère s'expliquer qu'en admettant qu'ils nous reflètent un état de connaissances plus ancien que les traités médicaux, c'est -à-dire antérieur aux Han Occidentaux ; ils ont pris les idées courantes avant cette époque, et n'ont pas suivi les progrès faits ultérieurement par les médecins.

Les progrès des connaissances anatomiques des médecins étaient d'ailleurs lents : à la différence des Grecs et des Hindous, les Chinois n'ont jamais pratiqué la dissection comme procédé courant d'étude. On cite deux séries de dissections, à mille ans de distance, l'une dans les premières années du I<sup>er</sup> siècle de notre ère, l'autre au milieu du XII<sup>e</sup> siècle. En 16 de notre ère, Wang Mang, à la suite de la capture d'un rebelle, Wang Sunqing « envoya le Grand-Médecin Taiyi, un (employé du Bureau) des Artisans shangfang, et un boucher habile le disséquer ensemble, peser et mesurer les cinq viscères, suivre le tracé des veines à l'aide d'un stylet de bambou de façon à savoir où elles finissent et où elles commencent, afin de pouvoir guérir les maladies (393).

La seconde dissection eut lieu en 1106, et elle aussi fut faite sur des condamnés à mort, probablement à l'imitation de la première ; malheureusement, le détail des circonstances dans laquelle elle fut faite n'est pas exactement connu, les diverses versions en attribuent l'initiative à différents personnages et en placent la scène en des lieux différents. Certains la placent à Taming, dans le Hebei actuel : un chef de brigands, Yang Zong ayant été pris par une ruse et condamné à mort, le préfet Liang Zimei (394).

« quand vint le moment du supplice, ordonna au Médecin officiel (de la préfecture) et à ses dessinateurs de le dessiner.

p.489 On parle aussi de brigands de Xuzhou ; le chef Ou Xifan et une trentaine de ses hommes furent condamnés à mort, et de même

« on ordonna que des dessinateurs fussent sur le lieu du supplice, qu'on ouvrît la poitrine et le ventre des hommes, et que (les dessinateurs) regardassent et dessinassent en détail (395).

Enfin d'autres indiquaient Sizhou à la même époque :

« Pendant la période chongming (1102-1106), des brigands de Sizhou ayant été exécutés sur le marché, le préfet Li Yixing chargea des médecins et des dessinateurs d'aller voir les vaisseaux, les membranes, de reconnaître la région entre cœur et diaphragme ainsi que les circonvolutions des intestins, et de les dessiner, de façon à tout examiner à fond, jusqu'aux plus petits détails (396).

Il y avait au XIII<sup>e</sup> siècle au moins deux ouvrages différents dont l'un, dont je ne sais pas le titre, contenait l'anatomie de Ou Xifan dessinée par Song Jing (il fut imprimé au début des Ming, avec une préface de Wu Jian (397), et l'autre, intitulé Cun zhen tu, contenait celle des brigands de Sizhou dessinée par Yang Jie ; et ce dernier était beaucoup meilleur que l'autre, et était considéré comme très utile aux médecins (398). Mais je ne suis pas très sûr qu'il y ait vraiment eu plusieurs dissections faites à cette époque, et qu'il ne s'agisse pas tout simplement de la même, conservée dans des dessins bons ou mauvais, et ayant reçu des copistes divers des origines diverses.

Il n'y a pas grand intérêt à savoir si les Chinois firent au début du XII<sup>e</sup> siècle une ou plusieurs dissections. L'important est qu'ils en firent au moins une, et qu'ils en apprirent toute une série de faits anatomiques, assurément élémentaires, mais nouveaux pour eux. Un auteur du XVI<sup>e</sup> siècle, Zhang Huang (qui vécut de 1527 à 1608) résume ainsi les découvertes faites alors (399).

« On vit qu'en ce qui concerne les trois ouvertures rangées dans la gorge (à savoir) une pour l'eau, une pour les aliments (solides), une

pour le souffle, après examen, les aliments solides et liquides n'avaient qu'une seule ouverture commune, qui finit dans la matrice et entre dans l'ouverture supérieure de l'estomac ; l'autre ouverture (celle du souffle) communique avec les poumons, parcourant le ventre touche à la colonne vertébrale, contourne le nombril, descend aux reins et se réunit aux trois veines ren, chong, du (400). Le Champ de Cinabre, c'est l'Océan du Souffle qihai (401).

« En dessous de la trachée houguan, il y a les poumons avec leurs feuillets ye, qui forment le Dais fleuri, huagai ; ils couvrent tous les (autres) viscères et les réceptacles.

« Sous les poumons, il y a le coeur dont le dehors est de graisse jaune, et dont l'intérieur est couleur jaune-rouge chihuang. Quand au cours de la dissection, on regarda les coeurs (des trente hommes exécutés), chacun (des coeurs) était différent : il y en avait avec des ouvertures (402), il y en avait sans ouvertures, il y en avait avec des poils, il y en avait sans poils, les uns étaient pointus, les autres allongés.

« En dessous du coeur, il y a le diaphragme luoge, et au-dessous du diaphragme, l'estomac : en en remplissant la courbure, il peut contenir 1 dou ; à l'extérieur il a de la graisse jaune, et est pareil à la flamme d'un étendard.

« A gauche, il y a le foie qui a un, deux, trois, quatre ou cinq feuillets ye (suivant les personnes, car) lui aussi n'était pas pareil chez tous (les exécutés). (Chez l'un le foie) avait vomi intérieurement, et il avait mal aux yeux. (Chez un autre), sur le foie il y avait deux plaques de points blancs et de points noirs : il avait le souffle haletant, et de plus il toussait, et ses poumons étaient rugueux et noirs. C'est ce qu'on appelle la concordance de l'intérieur et de l'extérieur. Sur le feuillet court du foie, il y a la vésicule biliaire ; à droite, l'estomac ; à gauche, la rate, qui est dans la même membrane que l'estomac, et dont la forme est pareille à un foie de cheval ; elle est rouge pourpre.

« En dessous, il y a l'intestin grêle qui a seize replis, qui est extrêmement brillant ; c'est le chemin de communication des aliments transformés. A droite, il y a le gros intestin qui a également seize replis ; à l'intérieur est le chemin par où s'en vont les résidus, à l'extérieur il y a de la graisse jaune, qui colle (les seize replis) et en fait un seul bloc.

« En dessous, il y a la vessie qui se trouve dans le bas-ventre et est p.491 très brillante ; extérieurement elle n'a pas d'ouverture d'entrée : c'est entièrement grâce au souffle que la salive est conduite et entre dans la vessie où elle devient l'urine (403).

« Telles sont les différences entre le corps de l'Homme Supérieur et celui des petites gens (404).

## **2. Anatomie et physiologie proprement taoïstes**

La physiologie taoïste, telle qu'elle apparaît dans les livres du IV<sup>e</sup> siècle et des siècles suivants, n'est pas seulement plus archaïque que celle des médecins contemporains ; elle présente aussi quelques différences dues à ce que les Taoïstes ont ajouté aux descriptions des traités médicaux certains traits particuliers, destinés non pas à rendre compte d'observations ou d'expériences, mais simplement à mettre les faits anatomiques d'accord avec leurs théories. Il y a d'après eux dans le corps trois régions capitales, une pour chacune des trois sections, la première dans la tête, la deuxième dans la poitrine, la troisième dans le ventre ; on les appelle les Champs de Cinabre, pour rappeler le nom de l'élément essentiel de la drogue d'im mortalité, le cinabre.

La mieux connue est le Champ de Cinabre Supérieur, shang dantian ; c'est de lui seul que j'ai trouvé une description complète, avec les noms de ses neuf cases disposées sous le crâne, entre le front et la nuque, en deux rangées, cinq au-dessous, et quatre au-dessus, et ceux des divinités qui y résident. C'est peut-être une interprétation fantaisiste de la structure intérieure du cerveau dans la région interhémisphérique, le corps calleux avec le ventricule du septum lucidum constituant, il me semble, l'étage supérieur, et la scissure elle-même (porte d'entrée) et les troisième et quatrième ventricules avec l'épiphyse, l'étage inférieur.



Voici la description détaillée qui en est donnée dans un livre du milieu du IV<sup>e</sup> siècle, le « Livre Merveilleux du (ciel) p.492 Grand-Être (dit) par le Très-Haut. Simple-Transcendant » Taishang suling dayou miaojing (405).

I. — 1. L'espace entre les deux sourcils au -dessus, en arrière, en pénétrant (à l'intérieur du crâne) de trois dixièmes de pouce, c'est la Paire de Champs qui gardent l'espace d'un pouce, Shoucun shuangtian (406).

En pénétrant d'un pouce, c'est le Palais de la Salle du Gouvernement, Mingtanggong (407).

2. En arrière, en pénétrant de deux pouces (408), c'est le Palais de la Chambre de l'Arcane, Dongfanggong (409).

3. En arrière, en pénétrant de trois pouces, c'est le Palais du Champ de Cinabre, Dantiangong,

4. En arrière, en pénétrant de quatre pouces, c'est le Palais des Perles Mouvantes, Liuzhugong (410).

5. En arrière, en pénétrant de cinq pouces, c'est le Palais de l'Empereur de jade, Yudigong.

II. — 6. Un pouce au-dessus de la Salle du Gouvernement, c'est le Palais de la Cour Céleste, Tiantinggong.

7. Un pouce au-dessus de la Chambre du Mystère, c'est le Palais de la Réalité du (Grand-)Faîte, Jizhengong.

8. Un pouce au-dessus du Champ de Cinabre, c'est le Palais du Cinabre Mystérieux Xuandangong.

9. Un pouce au-dessus des Perles Mouvantes, c'est le Palais du Grand-Auguste, Taihuanggong.

« En tout neuf Palais en une seule tête.

« (Les dieux) pénètrent par-devant et avancent (à l'intérieur) vers le dos qui est derrière le sommet du crâne. Le Champ de Cinabre Palais du Nihuan est exactement carré, chaque face a un pouce (411).

Le coeur (412) est le Champ de Cinabre moyen ; on l'appelle le Palais Écarlate, Jianggong ; il règle le coeur. Il est exactement carré, et chaque face a un pouce (413)... Trois pouces au-dessous du nombril est le Champ de Cinabre (inférieur) appelé Porte du Destin, Ming men... ; il est exactement carré, chaque face a un pouce (414).

Des neuf cases de la tête, les plus importantes sont les trois de l'avant dans la rangée inférieure, la première qui sert d'en trée, la seconde, le Mingtang, où résident Huanglaojun et ses assistants, et la case du centre de la tête, le Champ de Cinabre ou Palais du Nihan, où réside l'Un Supérieur, et où on conduit d'abord le souffle lors des exercices d'absorption du souffle. Le nom de ce dernier signifie au propre Pilule de Boue, mais en même temps c'est la transcription du mot sanscrit Nirvâna (415), ce qui montre que l'élaboration définitive de ce système compliqué d'anatomie venait à peine de s'achever aux III<sup>e</sup>-IV<sup>e</sup> siècles, à l'époque où furent écrits les livres les plus anciens que nous ayons conservés sur cette question, car c'est avec les Han Postérieurs au plus tôt que l'influence bouddhique a pu s'exercer ainsi. La théorie générale des Champs de Cinabre est sûrement ancienne, mais la description détaillée du Champ de Cinabre de la tête, avec ses neuf cases dont la case centrale est celle du Nirvâna, doit être relativement récente, et s'être constituée dans les dernières années des Han ou au temps des Trois Royaumes.

La description des deux autres Champs de Cinabre n'est pas parvenue jusqu'à nous ou du moins je ne l'ai pas retrouvée. Elle a dû exister cependant (au moins oralement), car il est fait souvent allusion aux cases des Champs de Cinabre moyen et inférieur, mais ces passages sont insuffisants pour permettre d'en reconnaître les dispositions dans leur ensemble. Elles paraissent avoir été analogues à celles de la tête, mais non absolument pareilles, à en juger par ce que je connais du Champ p.494 de Cinabre médian ou Palais Écarlate, Jianggong. Celui-ci doit avoir eu, comme la tête, deux rangées, l'une de cinq cases d'un pouce, l'autre de quatre cases d'un pouce, mais elles sont disposées verticalement dans la poitrine. La rangée de cinq cases m'est seule connue (416) : en haut, le gosier ying dont je ne sais pas le nom ésotérique ; en dessous, le Pavillon à Étages, chonglou, appelé aussi Hall à Étages chongtang, ou encore les Anneaux Étagés, chonghuan (417) : c'est la trachée, houloung, qui a douze degrés ji ; en dessous, le Mingtang ; en dessous encore, la Chambre de l'Arcane, Dongfang ; encore au-dessous, le Champ de Cinabre, Dantian (placé à un pouce de l'extrémité du coeur, à trois pouces à l'intérieur de la poitrine) ; le coeur lui-même est une sixième case, la plus basse de toute la rangée : il est la Perle Mouvante Liuzhu du Suprême-Un dans le Champ de Cinabre Médian (418). Le Champ de Cinabre Inférieur ou Palais de la Cour-Jaune de la Porte du Destin, Mingmen huangtinggong (419), avait lui aussi son Mingtang qui était la Rate (420) et sa case du Champ de Cinabre proprement dit à trois pouces au-dessous du nombril. Je ne connais ni les noms ni la distribution des sept autres cases : c'est parmi elles ou à p.495 côté

d'elles que se trouvait l'Océan du Souffle, qihai, qui joue un grand rôle non seulement dans les pratiques taoïstes, mais aussi dans la médecine chinoise, et dont j'aurai souvent à parler.

\*

\* \*

## **Première Partie- Les Techniques du Souffle**

Parmi les procédés de « Nourrir le Principe Vital » yangxing, ceux qui se rapportent aux Souffles sont (avec ceux qui se rapportent aux Esprits) parmi les plus importants : c'est que l'en trée des Souffles dans le corps est ce qui lui donne la vie, comme le départ des Esprits est ce qui cause la mort (421). Le trait capital de tous ces procédés est la circulation de certains souffles à travers les organes. Les souffles choisis varient suivant le résultat à obtenir : il y a le « souffle vivant » (à l'encontre du « souffle mort » qu'il faut éviter), les souffles du Soleil, les souffles de la Lune, les souffles des Cinq Germes, etc. De plus la conception théorique de l'un des souffles au moins, le Souffle-Originel, varia suivant les époques. Je ne peux prendre successivement tous les procédés d'absorption et de circulation des Souffles ; je me contenterai d'étudier d'abord en détail le procédé le plus important et qu'on pourra presque appeler le procédé type, celui de la Respiration Embryonnaire, taixi, puis j'en examinerai plus succinctement quelques autres parmi ceux qui m'ont paru le plus caractéristiques.

### **I. La respiration embryonnaire**

#### **1. Définition**

La Respiration Embryonnaire avait reçu ce nom parce qu'elle tendait à restituer la respiration de l'embryon dans le sein de sa mère. « Dans la matrice, c'est le fœtus ; à la naissance, c'est l'enfant. Tant que le fœtus est dans le ventre (de sa mère), sa bouche contient de la boue kouhan nitu, et la respiration chuanxi, ne pénètre pas, c'est par le nombril qu'il absorbe le souffle et qu'est nourri son corps ; c'est ainsi qu'il arrive à devenir complet. De là on sait que le nombril est la Porte du Destin mingmen. Tous les fœtus, si à la naissance ils sont vivants, pendant un court instant ne reçoivent pas (l'air extérieur) ; mais on humecte d'eau tiède le cordon ombilical en se dirigeant vers le ventre, et au bout de trois ou cinq fois (qu'on a ainsi passé de l'eau chaude sur le cordon) ils ressuscitent su. De là (encore) on sait que le nombril est la Porte du Destin mingmen ; vraiment on ne se trompe pas. Ceux qui pratiquent le Tao, s'ils veulent obtenir la Respiration Embryonnaire taixi, doivent d'abord connaître la source de la Respiration Embryonnaire et d'après cela la pratiquer (c'est -à-dire) respirer chuanxi comme le fœtus dans le ventre : c'est pourquoi on appelle (cet exercice) Respiration Embryonnaire. En revenant à la base, en retournant à l'origine, on chasse la vieillesse, on revient à l'état de fœtus. Vraiment (cet exercice) a une raison d'être (422) ...

#### **2. Le Souffle : Théories successives**

Quel est le Souffle qu'absorbe l'Ad epte qui pratique la Respiration Embryonnaire afin de lui faire parcourir les centres vitaux à l'intérieur du corps ? Les idées ont entièrement changé sur ce point vers le milieu des Tang.

Un auteur du VIII<sup>e</sup> siècle, que nous ne connaissons que sous l'appellation fantaisiste qu'il s'est choisie de Maître du Grand -Néant, Taiwu xiansheng, du mont Songshan (le Pic du Centre), indique fort bien la différence entre les idées anciennes et modernes dans la Préface de son Livre du Souffle (423) : « Les recettes les plus importantes du Taoïsme ne sont pas dans le texte écrit des livres, elles sont dans les Formules qui se transmettent oralement. Les (procédés d')absorption du Souffle des deux (huangting) jing (zhenjing) erjing, des Cinq Germes wuya, des Six Wu liuwu (424), ne traitent que du Souffle externe. Le Souffle externe est dur et énergique, ce n'est pas une chose provenant de l'intérieur (du corps), il ne convient pas de l'avalier (425). Quant au souffle interne, c'est justement ce qu'on appelle la Respiration Embryonnaire (426) ; il existe naturellement dans le corps, ce n'est pas (une chose) empruntée qu'on va chercher au-dehors.

Dans les livres anciens en effet, le souffle qu'il faut faire circuler, c'est l'air inspiré ; il n'est pas question de ce « Souffle interne » qu'on n'avait pas encore découvert. Grave erreur, pensent les auteurs du temps des Tang et des Song :

« Ce que disent les livres anciens jiuqing, que « le nez aspire le souffle externe et l'absorbe » n'est pas du tout le procédé correct (427).

#### **a. La théorie ancienne : le souffle externe**

D'après la théorie ancienne c'est l'air extérieur, absorbé en respirant suivant une technique particulière, qui vivifie le corps et contribue à nouer l'embryon et à rendre le corps immortel. Le «

Livre de la Grande Paix » Tai ping jing le dit formellement quand il parle du procédé de « se nourrir des souffles aériens » shi fengqi (428).

p.500 Les souffles, qi, sont la seule réalité : dans le Chaos les neuf souffles étaient mêlés ; quand le Chaos s'est résolu et que le monde a commencé à s'organiser, les souffles se sont tout d'abord séparés : « chacun des neuf souffles étant distant des autres de 99 990 années », les souffles purs montèrent en haut, les souffles impurs se répandirent en bas (429), les premiers formant le ciel et les autres la terre. Tous les êtres et toutes les choses sont faits de souffles plus ou moins purs : « les neuf souffles se coagulèrent mystérieusement et achevèrent le plan des neuf cieux, le soleil, la lune, les planètes et les étoiles brillèrent.

Parmi les êtres, les dieux se formèrent d'abord du nouement des souffles. De même que, dans le monde, les souffles se transformèrent en esprits shen, de même, dans l'homme, les souffles se transforment en esprits qui sont à l'intérieur du corps. Les souffles qui sont la substance de tout être sont ce qui fait vivre tous les êtres. Le souffle, c'est -à-dire l'air extérieur, ne sert pas seulement à la respiration et par elle à la formation du sang, il est la nourriture par excellence et doit remplacer pour l'Adeptes les aliments ordinaires. « Se nourrir de souffle », c'est ce qu'on appelle la « Respiration Embryonnaire » Taixi, technique particulière dont je parlerai plus loin. Il me suffit pour l'instant d'indiquer que l'air doit être inspiré longuement par le nez, retenu aussi longtemps que possible, et finalement rejeté par la bouche (430). C'est ce que faisait Zhou p.501 Yishan, un immortel imaginaire dont il nous a été conservé une biographie datant du IV<sup>e</sup> siècle :

« Chaque jour après l'aurore, au début du lever du soleil, il se tenait debout, tourné exactement vers l'Est, et s'étant rincé la bouche, il avalait sa salive ; (puis) il absorbait les souffles fuqi plus de cent fois ; (après quoi) tourné vers le soleil, il le saluait deux fois ; chaque matin il faisait ainsi (431).

Mais tout le monde ne pouvait faire les choses avec tant de facilité que ce personnage doué d'aptitudes particulières pour la recherche de l'Immortalité. La plupart des Adeptes avaient besoin de plus de préparatifs, ne fût-ce que pour arriver à la concentration d'esprit qui doit accompagner ces exercices.

« Il faut s'installer dans une chambre retirée, fermer les portes, se placer sur un lit avec une natte moelleuse et un oreiller de deux pouces et demi de haut, se coucher, le corps en position correcte, clore les yeux et tenir le souffle enfermé dans le diaphragme de la poitrine, si bien qu'un poil posé sur le nez et la bouche ne bouge pas (432).

Un auteur de la fin du VI<sup>e</sup> siècle, Li Qiancheng, disait succinctement, mais très exactement, la manière de s'y prendre :

« se tenir couché, les yeux clos, les mains fermées, tenir le souffle enfermé à l'intérieur jusqu'à 200, et le rejeter alors de l'intérieur de la bouche (433).

Tenir le souffle bien enfermé biqi est un des points les plus importants : non seulement il faut éviter qu'il ne sorte par la bouche ou par le nez, mais encore il faut le « retenir fermement sans le laisser échapper par en bas xiaxie » (434) ; ce qu'on entendait par là ressort des textes :

« En bas il y a deux ouvertures qui communiquent avec le nez et la bouche (qui sont deux des p.502 sept ouvertures) du haut (435) ... Il ne faut pas manger d'aliments forts, et ainsi, quand on laisse échapper le souffle inférieur, le souffle ne sent pas trop mauvais ; si c'est après qu'on a renoncé aux céréales, même s'il y a un ou deux échappements, cela ne sent pas mauvais (436).

On retenait l'air aussi longtemps qu'on pouvait, en comptant suivant un rythme qui était celui des respirations régulières supprimées (437), de façon à savoir combien de temps on arrivait à garder l'air enfermé dans la poitrine. Cela demandait un effort pénible, car l'asphyxie venait bientôt avec des bourdonnements d'oreilles et des vertiges :

« au bout (du temps) de trois cents respirations, les oreilles n'entendent plus, les yeux ne voient plus, le cœur ne pense plus ; alors il faut peu à peu cesser (de retenir l'air) (438) ;

« quelquefois (quand on a retenu l'air longtemps), la sueur perle, la tête et les pieds s'échauffent : c'est que le souffle les parcourt (439) ; d'autres fois à force de

« retenir le souffle fermement, au bout de quelque temps, le ventre fait mal (440).

L'étudiant n'arrivait d'ailleurs pas du premier coup à tenir l'air enfermé très



longtemps. Il lui fallait tout un apprentissage : au début, il apprenait à retenir le p.503 souffle le temps de 3, 5, 7 et 9 respirations ; quand il arrivait à 12, c'était ce qu'on appelait une petite série xiaotong ; 120 c'était une grande série datong, et il commençait dès lors à pouvoir se soigner et guérir ses maladies par la respiration. D'autres auteurs, s'adressant sans doute à des Adeptes déjà exercés, proposaient des exercices moins élémentaires : « A l'heure du souffle vivant, s'étendre les yeux fermés, les mains fermées fortement, tenir le souffle enfermé dans le cœur, compter jusqu'à 200, et alors le cracher par la bouche ; tous les jours augmenter le nombre (compté pendant qu'on retient le souff - fle) (441).

Ce n'était là encore qu'un début, et il devait apprendre à continuer bien au-delà de ces temps, sans se laisser arrêter par les troubles physiologiques qui, on l'a vu, apparaissaient vers 300 : il lui fallait parvenir à compter mille respirations pour être près d'atteindre à l'immortalité (442).

#### b. La théorie des tang : le souffle interne

Vers le milieu des Tang, les Taoshi semblent s'être avisés que la circulation du Souffle externe n'avait rien de spécifiquement taoïste, puisque les médecins recommandaient une circulation du souffle par tout le corps qui, pour emprunter d'autres voies (celles de la circulation du sang), n'en était pas moins assez semblable. Ils découvrirent alors que les anciens s'étaient trompés en interprétant les livres, et que la Respiration Embryonnaire était autre chose. La nouvelle théorie fut la suivante.

« Il y a deux souffles : le souffle interne neiqi et le souffle externe waiqi. Celui qui dispersé est pareil à un nuage de fumée, rassemblé est pareil à des cheveux, qu'on voit sur la peau, qui a les cinq couleurs verte, rouge, jaune, blanche et noire, c'est le souffle externe. Ah ! le souffle (interne) de l'homme sort du Champ de Cinabre, sa respiration est profonde, ce qu'il nourrit est lointain, ce qu'il émet est épais ; chez les hommes de peu, le souffle (interne) sort du foie et du diaphragme : ils respirent comme les singes, et soufflent comme des rats (443).

Ce souffle intérieur, personnel à chaque homme, c'est le Souffle Originel, yuanqi. Ce Souffle Originel est chez l'homme le correspondant des souffles primordiaux qui lors de la création formèrent le Ciel et la Terre (444).

« L'homme en naissant reçoit p.504 le Souffle Originel du Ciel et de la Terre, qui devient ses esprits shen et son corps xing, il reçoit le souffle de l'Originel -Un yuanyi zhi qi, qui devient sa salive et son essence... (445).

Et encore « Le Souffle Originel du Ciel et de la Terre (dans l'univers) commence à la place zi (Nord), appartient à l'Eau, a pour trigramme kan (trigramme de l'Eau), préside à la région Nord et au Pic Heng (pic du Nord), à la région de Ji (province du Nord dans la division en neuf provinces). — Le Souffle Originel de l'Homme est pareil à celui du Ciel et de la Terre ; dans l'homme il naît dans les reins (qui correspondent à l'Eau et au Nord). (446). C'est le principe vital.

« Le Souffle Originel est la source du souffle vivant ; c'est le souffle en mouvement entre les reins (447) ; c'est la base des cinq viscères, la racine des douze veines, la porte de l'expiration et de l'inspiration, la source des trois cuiseurs ; ce souffle est la racine de l'homme : si la racine est coupée, les viscères, les réceptacles, les nerfs, les veines sont comme les branches et les feuilles (de l'arbre dont la racine est coupée) ; quand la racine est détruite, les branches se dessèchent (448).

Le Souffle Originel, s'il naît dans le rein gauche, en sort pour passer par la Porte du Destin et aller dans l'Océan du Souffle qihai (449). Les identifications des noms de la région inférieure avec des organes réels étaient moins bien établies que dans les deux autres régions du corps, probablement parce que le ventre où se fait tout le travail de la formation de l'embryon avait été dès l'origine l'objet de spéculations à tendance p.505 physiologique chez les Taoïstes, si bien que de vieilles théories et de vieilles identifications, remontant à une époque où les idées étaient moins précises sur la disposition des organes propres de la circulation du Souffle, se heurtaient à des théories plus modernes qu'elles gênaient : la Porte du Destin et l'Océan du Souffle, tantôt sont le Champ de Cinabre lui-même, tantôt sont en dehors de lui ; et l'expression Porte du Destin s'applique tantôt au rein gauche seul, tantôt à l'intervalle entre les deux reins. En tout cas, tout le monde est d'accord pour admettre que le Souffle Originel doit occuper le Champ de Cinabre, et le remplir.

Puisqu'il est le principe de vie, le Souffle Originel doit être conservé soigneusement. Or « chez tous les hommes, le Souffle Originel qui est à l'intérieur du corps sort constamment de l'intérieur de la bouche et du nez ;

réglez-le et empêchez-le de sortir, pour que le Champ de Cinabre situé au-dessous du nombril soit constamment plein (450).

On doit veiller sur lui avec d'autant plus de soin qu'il est assez petit : « Le Souffle Originel a six pouces, trois pouces intérieurs et trois pouces extérieurs (451) ; et pour chaque pouce que l'on réussit à garder ou que l'on perd, la vie est prolongée ou diminuée de trente ans ; si on conserve les six pouces en leur intégralité, on obtient la Vie Éternelle. C'est lui qu'il faut faire circuler à travers le corps, et non l'air extérieur.

La « Formule orale pour l'absorption du Souffle, dite par le vieillard Wang de la Grande-Pureté » Taiping Wanglao (fuqi) koujue, après avoir énuméré les « dix choses » qui constituent l'ensemble de l'absorption du souffle, et qui sont dix souffles internes et externes dont le Souffle Originel est le dernier nommé, ajoute :

« Quand on fait l'Avalement (du souffle) correct Zheng yan, ce n'est que de la seule absorption du souffle interne qu'on s'occupe ; quant au souffle externe qu'on absorbe, p.506 c'est comme par exemple un homme étranger en lieu étranger... (452). Ce souffle interne ne doit jamais se mélanger au souffle externe, pour ne pas être entraîné par celui-ci au moment de l'expiration : ceci est répété à satiété par les auteurs de toute époque. « Le souffle externe et le souffle interne ne doivent absolument pas se mélanger » dit un auteur du milieu des Tang qui ajoute un peu plus loin : « Les souffles spontanés interne et externe ne doivent pas se mêler » (453) ; et encore : « si on fait la Respiration Embryonnaire, les souffles interne et externe ne se mêlent pas » (454). Et un autre dit presque dans les mêmes termes : « Le Souffle Originel et le souffle extérieur ne doivent jamais se mélanger » (455).

### 3. La circulation du souffle interne, théorie et pratique

La théorie et la technique de la circulation du souffle interne ayant été décrites en détail par des auteurs de la fin des Tang et de l'époque des Song, sont grâce à eux bien mieux connues que celles du souffle externe admises aux temps anciens. Aussi est-ce par elles que je commencerai ici : la connaissance de la théorie moderne aidera à la compréhension de la théorie ancienne avec laquelle elle a gardé certains rapports malgré les changements survenus.

Comme c'est le Souffle Originel et non le souffle externe qu'il faut faire circuler à travers le corps, et que sa place naturelle est à l'intérieur du corps, il n'y a pas besoin de le faire entrer et de le retenir avec effort comme faisaient les anciens : pas de rétention du souffle, fatigante, et, dans certains cas, nuisible. Mais il ne s'ensuit pas que faire circuler le souffle soit chose facile ; au contraire, cela exige un long apprentissage.

« Le souffle interne... est naturellement dans le corps, ce n'est pas un souffle qu'on va chercher au -dehors ; (mais) si on n'obtient pas les explications d'un maître éclairé (tous les essais) ne seront qu'une fatigue inutile, jamais on ne réussira (456).

La respiration ordinaire et vulgaire ne joue qu'un rôle tout à fait secondaire dans le mécanisme de la circulation du Souffle qui se fait en dehors d'elle. Les deux souffles, souffle interne et souffle externe, font leurs mouvements en parfaite p.507 correspondance : quand le souffle externe monte dans l'expiration, le souffle interne contenu dans le Champ de Cinabre inférieur monte lui aussi ; quand le souffle externe descend dans l'expiration, le souffle interne descend aussi et rentre dans le Champ de Cinabre inférieur : tel est le mécanisme simple qui régit la circulation du Souffle Originel (457).

Celle-ci se fait en quelque sorte en deux temps : « avaler le souffle » yanqi ou yanqi (458), et le faire circuler. Et s'il n'y a qu'une seule manière d'absorber le Souffle, il y a deux manières distinctes de le faire circuler : l'une consiste à le conduire de façon à le diriger où on veut qu'il aille, à un endroit malade s'il s'agit de guérir une maladie, au nihouan s'il s'agit de la Respiration Embryonnaire, etc. ; c'est ce qu'on appelle « conduire le souffle » xingqi.

L'autre consiste à laisser le souffle aller à son gré à travers le corps sans se mêler de le diriger : c'est ce qu'on appelle « fondre le souffle » lianqi.

J'indiquerai successivement les procédés d'absorber le souffle, de le conduire et de le fondre. C'est le premier temps, l'Absorption du Souffle, qui est proprement ce qu'on appelle la Respiration Embryonnaire taixi ; mais l'expression s'applique aussi à l'ensemble des exercices

#### a. L'absorption du souffle

Avaler le souffle est un procédé qui se comprend mieux dans la théorie de la circulation du souffle externe que dans celle du souffle interne. Dans le premier cas, non seulement il est compréhensible, mais il a même quelque réalité : c'est probablement une aérophagie volontaire que facilite la déglutition constante de la salive, « le bouillon de jade » yujiang, en grande quantité. Mais dans le second cas, à quoi bon avaler un souffle qui est déjà dans

l'intérieur du corps et de quelle façon s'y prendre ? On l'avale pour l'empêcher de sortir avec le souffle respiratoire (souffle externe), et afin de le faire circuler à travers le corps.

La manière d'avaler le souffle interne est exposée ainsi par le maître Huanzhen (459) :

« Le plus merveilleux de l'absorption du souffle est dans l'avalement du souffle. Les profanes avalent p.508 le souffle externe... c'est une erreur... le Souffle de l'Océan du Souffle après l'expulsion (du souffle externe) monte et va droit jusque dans la gorge ; mais au dernier moment où la gorge crache (le souffle externe), on ferme brusquement la bouche, on bat le tambour (céleste) plusieurs fois, et on avale (le souffle interne qui était dans la gorge), avec un bruit d'eau qui coule. Il descend chez les hommes par (le conduit de) gauche et chez les femmes par celui de droite, il passe les vingt-quatre articles (de l'oesophage) comme de l'eau coulant goutte à goutte : on l'entend distinctement. Ainsi on peut savoir clairement que le souffle interne et le souffle externe sont séparés. On le conduit par la pensée yi, on le masse avec la main, afin qu'il entre rapidement dans l'Océan de Souffle.

L'Océan de Souffle est trois pouces au -dessous du nombril : c'est ce qu'on appelle aussi le Champ de Cinabre.

Le Maître de Grande-Majesté, Daweiyi xiansheng, précise ce qui se passe au moment de l'avalement du souffle (460) :

« Le nez et la bouche étant tous deux fermés et complètement vides, que le souffle (interne) remplisse la bouche ; battre le tambour (céleste) quinze fois, ou même davantage, cela n'en vaudra que mieux ; (en faisant) comme si on avalait une grosse gorgée d'eau, faire entrer dans le ventre (le souffle interne qui est dans la bouche) ; par la concentration de la pensée le mener jusque dans le Champ de Cinabre.

Cet exercice ne va pas sans difficultés, au moins pour les débutants. En effet le chemin que doit parcourir le souffle pour entrer dans le champ de Cinabre inférieur est obstrué, et ce n'est qu'à force de persévérance que, grâce à des exercices répétés, l'étudiant réussira à établir la communication. Cela peut durer fort longtemps : quelques-uns établiront la communication en dix mois, quelques-uns en un an, d'autres en deux ans ou même en trois ans ; ceux qui ne réussissent pas à faire franchir les obstacles au souffle de façon que le passage s'établisse librement n'obtiendront pas l'Immortalité (461). Ces obstacles sont décrits par le Vieillard Wang de la Grande-Pureté Taiqing Wanglao (462).

« Sur les obstructions shuo gejie.

« Tous les hommes ont dans le ventre trois endroits où il y a obstruction.

« En premier lieu, il y a obstruction au coeur. Ceux qui commencent à étudier l'Absorption du souffle sentent qu'au -dessous du coeur, p.509 l'intérieur de l'estomac est rempli. Il faut manger peu : quand on a fait cela longtemps, on sent que (le souffle) passe en bas.

« En second lieu, il y a obstruction au-dessous des viscères de crudité shengzang (463). On sent que l'intérieur de l'intestin est rempli (464). Au bout d'un certain temps, on sent que le souffle arrive au nombril.

« En troisième lieu, il y a obstruction dans le Champ de Cinabre inférieur. On peut le franchir par une ferme volonté.

« C'est après (avoir franchi ces trois obstacles) que, pour la première fois, on sent que le souffle parcourt tout l'intérieur du corps. En se promenant dans le corps (le souffle) soudain entre dans le sternum ; on sent que le souffle sort par le sternum : alors on est capable de guérir les maladies d'autrui.

La plupart des écrivains taoïstes ne précisent pas le trajet du souffle avalé pour entrer au Champ de Cinabre : on le conduit par la pensée de façon qu'il ne se disperse pas, et cela suffit. L'intérieur du corps est pour les Chinois une cavité où les souffles et les humeurs circulent entre les divers organes sans avoir toujours besoin de vaisseaux particuliers : c'est ainsi que si le sang parcourt les douze veines, les wei, c'est -à-dire la partie la plus subtile des souffles qui ont formé le sang, circulent dans le corps en dehors des veines ;

que la salive, descendue dans l'intestin, pénètre dans la vessie (où grâce à l'influence de l'Océan de Souffle, elle se transforme en urine), bien que la vessie, selon les Chinois, n'ait pas de porte d'entrée, mais seulement une porte de sortie. Le Vieillard Wang de la Grande Pureté fait descendre le souffle dans l'intestin d'où il passe dans l'Océan de Souffle sans qu'il y ait de canal particulier, probablement à la manière de la salive passant de l'intestin dans la vessie. Il est plus précis que la plupart des auteurs de son temps.

Sa précision même lui a valu un adversaire qui s'est élevé avec véhémence contre cette opinion du passage du souffle par l'intestin. C'est l'auteur anonyme d'un livre du IX<sup>e</sup> ou du Xe siècle, le « Livre de l'Absorption du Souffle (déposé) dans le p.510 Coffret de Jade du Mont du Centre » Zhongshan yugui fuqijing. Voici comment il expose ses idées (465).

« Se coucher (la tête posée) correctement sur l'oreiller... Attendre d'avoir fait sortir la respiration entièrement, puis enfermer le Souffle de la Femelle Mystérieuse Bi xuanpin qi (466). Que le tambour occupe entièrement les dents sans les laisser rester rapprochées ; quand on veut avaler (le Souffle), que les dents se rapprochent légèrement. Alors il faut « recevoir la respiration » (467) shouxi en un souffle très léger, contracter le ventre (468), et faire descendre en avalant yanxia ; prendre pour mesure les avalements qui réussissent et pour terme le rassasiement par avalement, sans limite de temps.

« Ce procédé est différent des procédés d'avalement du souffle de tous les auteurs. (C'est que) si on ne « reçoit pas la respiration » en souffle très léger en contractant le ventre pour faire descendre en avalant, le souffle n'entrera pas dans le ventre : de plus il n'entrera pas dans le canal des aliments solides. Le souffle qui pénètre dans la gorge par avalement a naturellement trois voies : la première entre dans le canal de l'intestin et de l'estomac changwei zhongmai, la seconde entre dans le canal des cinq viscères wuzang zhongmai, la troisième entre dans le canal des aliments solides shimai (469). Si on ne se conforme pas au procédé précédent du souffle ténu et de la contraction du ventre, c'est en vain qu'on avale ce souffle : on n'arrive qu'à le faire entrer dans l'intestin, sans le faire entrer dans le canal des aliments solides (470), et on p.511 n'en retire aucun avantage. (En effet) s'il descend tout droit dans le ventre (sans passer par le canal des aliments), il entre dans la bordure du ventre et de l'estomac (et) dans le ventre il y a beaucoup d'obstacles (471) qui le font se précipiter en haut (472) et s'écouler en bas ; les aliments reculent dans les intestins, les quatre membres s'affaiblissent et sont comme sans force, l'intérieur du corps aura inévitablement de l'excès de vide (473) ; (même) en mangeant et en buvant et en prenant des drogues, inévitablement la bouche se desséchera et la langue deviendra râpeuse.

« Si (au contraire), se conformant à ce procédé, on attend que le souffle ait rempli la bouche, et qu'après l'avoir mangé longuement, par une contraction du ventre on l'avale, lui-même il se divise et entre dans le canal des aliments solides ; la respiration interne des cinq viscères par là devient entièrement pure. Si, avant que le Souffle Originel ait atteint l'intérieur de l'intestin, ce canal des aliments solides a déjà été rempli fortement, ce sera juste comme avec de la nourriture, il n'y aura pas excès de vide... Si (au contraire) sans se conformer à ce (procédé), on avale le souffle à sa guise trente à cinquante fois par jour, l'intérieur du ventre s'épuisera inévitablement, on pensera sans cesse à la nourriture : on ne devrait pas voir ces effets... »

C'est, on le voit, une opinion de tous points inverse de celle du Vieillard Wang, bien que celui-ci ne soit pas nommé. Aucune des deux théories ne me paraît d'ailleurs avoir prévalu, et il me semble que, même après cette demi-polémique, la plupart des ouvrages continuent à ne pas s'intéresser au détail du trajet du souffle. Cette incuriosité s'explique sans peine. Chaque Adeptesuit le souffle par la pensée, non pas en imagination, mais réellement par la vue intérieure neishi, ou neiguan, grâce à laquelle il voit l'intérieur de son corps.

Ce n'est pas là un pouvoir extraordinaire ; il est au contraire assez commun :

« en fermant les yeux on a la vision intérieure des cinq viscères, on les distingue nettement, on connaît leur place... (474). On comprend à la fois que des opinions diverses aient pu se faire jour, suivant les visions personnelles de chacun, et que ces opinions n'aient pas beaucoup troublé les



Adeptes qui se livraient à ces pratiques, puisque leur propre « vision intérieure », en leur montrant le souffle conduit en sûreté au Champ de Cinabre, leur prouvait que leur méthode, quelle qu'elle fût, était la bonne.

### **b. La conduite du souffle**

p.512 Quand on a fait trois avalements de souffle, l'Océan de Souffle est rempli, et on fait une circulation du souffle.

Le souffle doit être conduit soigneusement tout le long du chemin par la pensée. La manière de le conduire paraît avoir différé suivant les personnes : les uns se contentaient de se représenter visuellement le souffle effectuant son trajet à travers le corps : « voir par l'imagination les deux lignes de souffle blanc (qui est entré par les deux narines) et les conduire toutes deux... » (475) ; d'autres employaient un procédé usuel chez les Taoïstes, et se fabriquaient en imagination un homuncule qu'ils chargeaient de conduire le souffle et qu'ils suivaient de la pensée tout le long du trajet : « on voit un petit personnage imaginaire de trois à quatre pouces de haut (six à huit centimètres) qu'on place où l'on veut » (476). On conduit ainsi le souffle à travers tout le corps, aussi lentement et aussi complètement que possible.

### **c. La fonte du souffle**

Au lieu de « conduire le souffle », on peut le laisser circuler librement à travers le corps sans essayer de le diriger : c'est ce qu'on appelle « fondre le souffle » *lianqi*, nom dont je ne connais pas l'origine, et qui désigne une pratique différente de la « Fonte de la Forme » *lianxing* que je mentionnerai plus loin (477) ; comme dans cette dernière, le nom doit venir d'une assimilation du souffle au feu, mais je n'ai rien trouvé à ce sujet (478).

« p.513 Procédé de fonte du souffle du maître de Yanling *xiansheng* *lianqi fa* (479).

« Chaque fois qu'après avoir absorbé le souffle on a du loisir de reste, prendre une chambre calme où personne n'habite, défaire ses cheveux, desserrer ses vêtements et se coucher, le corps dans la position correcte, étendre les pieds et les mains, ne pas fermer (les mains), avoir une natte propre, dont les côtés pendent à terre ; que les cheveux soient peignés et pendent épars sur la natte. Alors harmoniser les souffles *tiaoqi* ; quand les souffles ont trouvé (chacun) leur place (= le viscère qui correspond à chacun d'eux), avaler (le souffle). Alors enfermer le souffle jusqu'à ce que ce soit insupportable. Obscurcir le cœur de façon qu'il ne pense pas (480) ; laisser le souffle aller où il veut, et, quand le souffle est insupportable, ouvrir la bouche et le relâcher ; quand le souffle vient de sortir, la respiration est rapide ; harmoniser les souffles ; au bout de sept à huit souffles, elle se calme rapidement. Alors recommencer à fondre le souffle de la même façon. Si on a du loisir de reste, s'arrêter après dix fontes. Quand c'est un nouveau travail, il faut prendre garde (au cas où) le souffle ne pénètre pas et est retenu dans la peau, ce qui causerait des maladies. Si vous avez du loisir de reste, fondez-le encore : ajoutez par cinq ou six fontes, jusqu'à vingt, trente ou même quarante et cinquante ; il n'y a pas de limite. De quelque façon qu'on fasse, quand le travail d'absorber le souffle est peu à peu accompli, les barrières communiquent, les pores s'ouvrent. Quand on fond le souffle vingt ou trente fois, on le sent circuler par tout le corps ; quelquefois la sueur sort : si on obtient ce symptôme, c'est le meilleur résultat. Quand on est nouveau à fondre (le souffle), s'arrêter quand on a réussi à faire communiquer (le souffle) ; peu à peu la sueur sort, c'est excellent, cela calme le cœur et équilibre le souffle (481). Il ne faut pas se lever trop tôt et laisser l'air pénétrer précipitamment ; il faut faire comme un malade qui vient de suer, rester quelque temps sans rien faire, il faut mettre ses vêtements, faire tout doucement quelques pas, parler peu et économiser le souffle, diminuer les affaires et clarifier la pensée. Le corps est léger, les yeux perçants, dans les p.514 cent veines la circulation est parfaite, les quatre membres sont pénétrés partout. C'est pourquoi le « Livre de la Cour-Jaune » *Huangtingjing* dit :

« Les mille calamités sont écartées, les cent maladies sont guéries,  
« Il n'y a pas à craindre la cruauté des tigres et des loups,  
« Et également on prolonge ses années et on vivra éternellement.  
« Fondre le souffle ne peut pas se faire tous les jours : tous les dix

jours ou tous les cinq jours, si on a du loisir de reste, ou si on sent qu'il n'y a pas communication partout, si les quatre membres sentent une chaleur insupportable, alors qu'on le fasse ! Le faire tous les jours est sans résultat ; il ne faut pas employer (ce procédé) de façon continue.

#### **d. L'emploi du souffle**

On pouvait pratiquer la Respiration Embryonnaire toute seule quand on voulait « se nourrir de souffle ». Mais très souvent elle n'était que le préliminaire nécessaire à la Fonte et à la Conduite du Souffle ; c'était ce qu'on appelait « Employer le Souffle », yongqi.

L'ensemble des pratiques courantes « d'emploi du souffle » par la jonction de plusieurs procédés est donné dans une série de recueils des VIIIe et IXe siècles.

De l'un d'eux, le « Recueil des livres nouveaux et anciens de l'Absorption du Souffle rassemblés par le Maître de Yanling » Yanling xiansheng Ji xinjiu fuqi jing (482), j'extrait la formule suivante qui est la plus précise que j'aie rencontrée (483).

« Formule d'emploi du Souffle des Hommes Réalisés de Simplicité Mystérieuse, dite par le Maître de Grand-Respect Daweyi xiansheng xuansuzhenren yongqi jue.

« Dans toutes les recettes d'emploi du souffle, il faut d'abord faire la gymnastique à droite et à gauche, pour que les os et les articulations s'ouvrent et communiquent, que les nerfs jan soient mous et le corps relâché. Après cela, s'asseoir, le corps en position correcte, et rejeter et aspirer trois fois, pour qu'il n'y ait pas de noeuds d'obstruction ; calmer la pensée et oublier le corps afin que le souffle soit inspiré tranquillement. Au bout de quelque temps, d'abord cracher tout doucement par la bouche le souffle impur duqi, et aspirer par le nez p.515 le souffle pur qingqi. Tout ceci six ou sept fois. C'est ce qu'on appelle « harmoniser les souffles » tiaopi.

« L'harmonisation des souffles achevée, alors, la bouche et le nez étant tous deux fermés et complètement vides, que le souffle remplisse la bouche ; alors battre le tambour (484) dans la bouche quinze fois : si c'est plus, cela sera mieux encore ; (avaler le souffle) comme si on avalait une grosse gorgée d'eau, et le faire entrer dans le ventre ; de tout son cœur concentrer son attention (sur le souffle allant) jusque dans l'Océan du Souffle et y demeurant longtemps. Au bout de quelque temps, avaler de nouveau suivant le procédé ci-dessus, en prenant seulement pour mesure (du nombre de fois où on le fera) que le ventre soit rassasié, mais sans fixer un nombre limité de fois. Après cela, vider le cœur (485) et remplir le ventre. Fermer la bouche, masser les deux côtés du ventre avec la main pour que le souffle s'écoule et passe ; et laisser pénétrer la respiration tout doucement dans le nez sans respirer grossièrement de peur de perdre l'harmonie. Après cela, le corps étant couché dans une position correcte, se placer sur une couche avec un oreiller ; l'oreiller doit être tel que la tête soit à la hauteur du corps ; les deux mains bien fermées. Étendre les mains ouvertes à quatre ou cinq pouces de distance du corps ; les deux pieds également à une distance de quatre à cinq pouces l'un de l'autre. Après cela, respirer par le nez : la bouche et le nez tous deux fermés, que le cœur se concentre sur le souffle et le fasse circuler par tout le corps. C'est ce qu'on appelle « faire circuler le souffle » yunqi. Si on est malade, que le cœur en se concentrant sur le souffle l'applique à l'endroit malade. Si le souffle est rapide ji (halètement ?), qu'on le relâche dans le nez (en courant d'air) très fin pour faire communiquer la respiration, sans que la bouche s'ouvre, et qu'on attende que la respiration du souffle soit égale ; alors de nouveau le tenir enfermé suivant le procédé précédent. Remuer les doigts, des deux pieds, les doigts des mains, et les os et les articulations : prendre pour mesure (le moment où) la sueur sort. C'est ce qu'on appelle la pénétration du souffle qitong.

« Alors tout doucement, le corps étant couché, plier les deux jambes, d'abord les poser à terre du côté gauche (le temps de) dix respirations, puis les poser à terre du côté droit, le temps de dix respirations aussi. C'est ce qu'on appelle « réparer la diminution » bu sun.

« En se conformant à ces procédés, au bout d'un mois, en marche

ou debout (immobile), assis ou couché, quand le ventre est vide, qu'on batte le tambour et qu'on avale (le souff le) sans limite de temps, comme si on mangeait. Quand on a mangé un repas de vide kongfan d'une ou deux bouchées, y joindre de l'eau qu'on avale et qu'on fait descendre ; c'est ce qu'on appelle laver les cinq viscères, xiwuzang. Alors réchauffer et rincer la bouche avec de l'eau pure, vider le coeur et remplir le ventre, de façon que les viscères et les réceptacles aient leurs feuillets dilatés, avaler (le souffle) pour que les cinq viscères n'arrêtent pas le souffle des cinq saveurs.

« Ceci achevé (il faut) d'abord cracher par la bouche le souffle impur, aspirer par le nez le souffle pur sans compter combien de fois ; il faut le rejeter entièrement. Si on laisse échapper par en bas un souffle p.516 souillé, se remettre à battre le tambour et fondre une gorgée, la joindre au souffle pour le compléter.

« Si on mange ou si on boit du thé à la manière ordinaire, tout cela ce sont des souffles extérieurs qui entrent ; quand ils sont restés un instant dans la bouche, on ferme la bouche ; et quand la bouche est fermée, les souffles extérieurs qui y sont entrés sortent dans le nez. (Or) le souffle qui entre dans le nez, c'est le souffle pur ; il faut (donc) toujours manger la bouche fermée pour qu'il n'y ait pas de souffle qui entre dans la bouche (car) s'il en entr e, c'est un souffle mortel.

« Toutes les fois que les hommes parlent, le souffle de l'intérieur de la bouche sort, il faut qu'il en entre par le nez : c'est l'expiration et l'ins piration telles qu'on les pratique ordinairement.

« Si en marchant, en étant arrêté, en étant assis, ou en étant couché, on remue toujours les doigts des pieds, cela s'appelle faire constamment que le souffle réussisse à descendre en bas. C'est une chose à pratiquer constamment, à laquelle il faut penser aussi bien quand on est au repos que lorsqu'on est en mouvement.

« Si on ne fait pas attention au temps, et que subitement le souffle extérieur pénètre dans le ventre, on sent une légère enflure, il faut masser le ventre cent fois : le souffle s'échappera par le bas. Si le souffle monte et ne peut sortir, le faire descendre en le pressant avec la main : cela s'appelle mettre en ordre, lishun.

« S'abstenir des choses qui rompent le souffle, et des choses grasses, ou qui collent, ou qui produisent du froid ; il ne faut pas manger de choses froides qui agitent le souffle.

« Si on se conforme à ce procédé sans faute, et qu'on le pratique constamment pendant neuf ans, le résultat sera obtenu, on marchera sur le vide comme on marche sur le plein, on marchera sur l'eau comme on marche sur la terre.

Rien ne montre mieux ce qu'était la Respiration Embryon naire pour les Taoshi de la fin des Tang et de l'époque des Song, comment elle se pratiquait, comment on s'en représentait le mécanisme et quelles questions se posaient à ce propos, qu'une dissertation qui se trouve dans le même recueil des « Livres nouveaux et anciens de l'Absorption du Souffle du Maître de Yanling », et où, en dépit du titre qui parle de « divers procédés », est décrit un procédé déterminé, que l'auteur pré conise particulièrement, celui qu'il appelle le « procédé du tambour et de l'effort » gunu zhi fa. J'en donnerai ici la tra - duction complète sauf quelques lignes qui se rapportent à un autre sujet.

« Formule orale efficace et secrète se rapportant à divers procédés d'a bsorber le Souffle (486), Fuqi zafa biyao kou jue.

« Que dans la Barrière Céleste, Tianguan, soit le souffle interne (487).

« Que dans la Hutte Divine, Shenlu, soit le souffle externe (488).

Toutes les fois que vous absorbez le souffle, prenez toujours une heure yangshi, minuit ou l'aurore. Alors, tourné vers l'est, calme jing et assis correctement, grincez des dents trois séries, trois fois rincez-vous la bouche avec de la salive et avalez (cette salive) ; que les deux mains se frottent l'une l'autre, afin que le coeur soit réchauffé, frictionnez-vous la face et les yeux, puis, avec le pouce et l'index, en haut et en bas frictionnez les os des reins (les vertèbres lombaires) sept fois ; alors tenez les poings fermés, battez le tambour du souffle afin de remplir la Barrière Céleste, que l'égalisation soit la mesure, fermez la bouche et avalez (cet air),

(poussez-le) par un effort (jusque dans) le ventre. Ceci achevé, faites sortir tout doucement le souffle qui est dans la Hutte Céleste ; à l'intérieur de la Hutte Céleste vous devez le régler (de façon que) les (roulements de) tambour et l'effort à chaque instant se répondent : un (roulement de) tambour, un avalement (de souffle), un effort se répondant. Pendant ce roulement de tambour et cet avalement, que la Barrière Céleste ne soit pas ouverte, de peur que le souffle vivant ne pénètre dans le ventre et ne (vous) rende malade.

« Pour absorber le souffle, il faut calmer l'Esprit et fixer la volonté ; avalez-le doucement, faites-le arriver vite au coeur et dans la poitrine (afin) que le souffle ne se disperse pas. Si c'est pour guérir un abcès, que chaque avalement consiste en cinquante absorptions, peu à peu augmentez et arrivez à cent absorptions, deux cents absorptions, trois cents absorptions. Si c'est pour quelque autre cause, faites vingt ou trente absorptions (par avalement) et arrêtez-vous ; et vous obtiendrez qu'en peu de temps (le mal) lui-même se dissipe et cesse. La raison pour laquelle on estime la pratique continue, c'est qu'on ne diminuera pas ses jours. Si, quand on commence à absorber, on se figure que le souffle monte, alors battre le tambour et aussitôt avaler sans laisser le souffle sortir. Si soudain la section inférieure (le ventre) ayant le souffle le laisse échapper, ne pas l'empêcher. Chaque fois qu'on bat le tambour et avale le souffle, il faut harmoniser tout doucement afin qu'il n'y ait pas de bruit dans la Barrière Céleste. Si on avale (le souffle) trop vite, il est à craindre que le souffle (qui est déjà) dans la section inférieure ne s'y enferme, de sorte qu'on l'expulse par l'anus ; prenez-y garde.

« Si vous absorbez le souffle, au bout d'un certain temps il pénètre de lui-même ; s'il pénètre, vous l'absorberez hors du temps ; (or) c'est seulement quand on a faim qu'il faut l'absorber, et quand on est rassasié, il faut cesser. A chaque moment de tambour et d'avalement, constamment concentrer sa pensée sur le souffle entrant dans les cinq viscères et y circulant, puis passant par les mains, les pieds, le coeur et le sommet de la tête, les trois Barrières, les neuf trous et les articulations, et (enfin) sortant. Si soudain vous êtes malade, concentrez-vous sur vaincre par le souffle l'endroit malade : quelle maladie ne guérira (ainsi) ? Si vous absorbez le souffle pour cesser (de manger) les céréales, ne vous occupez pas du nombre des avalements, des roulements de tambour et des efforts, prenez toujours pour mesure que votre ventre soit plein, mais sans que cela pèse sur vos intestins. Si vous avez faim, absorbez trois ou cinq avalements : faites attention que votre respiration se régularise d'elle-même. Il ne faut pas être couché : quand vous êtes couché, le souffle a de la peine à descendre ; il fait du mal au coeur et à la poitrine de l'homme. Toutes les fois que les souffles se répandent, il y a du bruit dans le ventre. Les ignorants déclarent que c'est quand les intestins sont vides qu'il y a du bruit, et quand il y a du bruit cela fait du mal à l'homme : c'est tout à fait faux. C'est comme lorsque le tonnerre résonne et l'éclair frappe, le souffle yin est p.518 fondu ; (le souffle) se répand par les cent barrières ; c'est la porte profonde véritablement importante.

« Il y a bien des recettes pour absorber le souffle, mais sauf le procédé du tambour et de l'effort, il n'y en a aucune qui soit réellement merveilleuse. Quelquefois il y a des hommes qui ne sont pas encore délivrés qui absorbent le souffle : comme le souffle ne circule pas en pénétrant, alors quand ils voient leur coeur et oublient leur corps, bien qu'ils essaient de se mettre en extase zuowang, nécessairement ils n'arrivent à rien ; et ils se fatiguent à l'extrême.

« Le procédé du tambour et de l'effort (consiste en ceci). Le principal est d'absorber le Souffle Originel Spontané, ziran yuanqi et de le répandre dans les viscères et les réceptacles ; quand le souffle est longuement conservé, l'homme ne meurt pas. Pourquoi emprunter à l'extérieur et chercher à aspirer le souffle



externe (489) ?

« Quand le souffle de l'homme est épuisé, l'Esprit meurt ; quand l'Esprit meurt (490), le Corps est abandonné. C'est pourquoi, en celui qui sait garder le Souffle Originel sans en perdre, l'Embryon s'achève. Tout cela est ce que les Formules Secrètes enseignent et cela ne laisse place à aucun doute.

« Aux moments où vous conduisez le Souffle, frappez le tambour et faites dix avalements, vingt avalements, de façon que vos intestins soient remplis. Ensuite concentrez-vous sur conduire (le souffle) et le faire pénétrer dans les quatre membres. Quand vous pratiquez ce procédé (faites) pour chaque avalement une conduite du Souffle. Les mains et les pieds doivent être appliqués sur des objets ; attendez que le souffle ait pénétré, et alors il faut vider le cœur et oublier le corps ; et ensuite le souffle chaud fanzheng zhi qi se dispersera par les quatre membres ; le souffle de la fleur Essentielle jinghua zhi qi se coagulant retournera à l'Océan du Souffle. Au bout de quelque temps, spontanément l'Embryon sera achevé. En tenant solidement les articulations des membres, on obtiendra que (les souffles) avec le bruit du tonnerre se répondent ; le tambour résonne dans le ventre, en sorte que les souffles sont harmonisés.

« Pour chercher le souffle et faire la gymnastique, il faut d'abord ouvrir complètement les mains et les pieds (ensuite) battre le tambour et avaler, et rouler le corps à droite et à gauche, méditer sur (le souffle) entrant dans les os et les articulations, le conduire de façon qu'il se répande, faire qu'il pénètre partout sans interruption. C'est ce qu'on appelle conduire le souffle et faire la gymnastique. De plus, en se roulant et en se retournant, se concentrer sur le souffle passant par les mains, les pieds, les barrières et les articulations et se dispersant (par tout le corps). Les anciens Livres Gujing disent (seulement) qu'il y a la conduite du souffle et la gymnastique (sans les expliquer en détail) : s'il n'y avait pas la transmission orale de la doctrine, on ne la connaîtrait guère.

« Conduire le souffle et faire la gymnastique, si on a avalé (le souffle) quand on avait faim, il faut attendre que le ventre soit plein pour le pratiquer ; après avoir mangé à satiété (491), on peut le pratiquer p.519 immédiatement ; (enfin) si tout à la fois on avale le souffle et fait de la gymnastique, il faut attendre un temps d'intervalle pour le pratiquer ; ce n'est pas (un exercice) qu'on puisse faire n'importe quand. Ah ! ceux qui avalent le souffle et font la gymnastique doivent habiter une demeure calme et retirée, qui ne soit pas dans un lieu trop élevé ou venteux, car lorsqu'il y a une épidémie causée par un vent violent, quand la pluie mouille et trempe tout, quand il y a un froid vif ou une chaleur excessive, cela oblige à cesser ; il faut attendre que le corps soit sec et le souffle harmonisé : c'est alors seulement qu'on peut le faire. Si les quatre membres sont toujours maigres, faites la gymnastique plusieurs fois (492). Si l'absorption du souffle et la gymnastique se font sans aller à contretemps : alors l'Esprit et le Souffle seront toujours purs, l'aspect du corps ne changera pas, ni la graisse excessive, ni la chair vide ne seront produites, et on ne sera jamais malade.

« Les gens du monde shiren disent souvent que l'absorption du souffle diffère de la Respiration Embryonnaire : c'est une profonde erreur, l'Embryon se noue par l'absorption du souffle ; le Souffle cesse par l'existence de l'Embryon (493). C'est quand on a absorbé (le souffle) quelque temps que le souffle peut se coaguler et devient l'Embryon, et que le souffle impur se disperse et sort de la Matrice. On peut alors entrer dans Peau (sans se noyer) ou marcher sur le feu (sans se brûler). Les gens du monde ou bien s'appuient sur de vieilles recettes, ou bien reçoivent de fausses doctrines : ils retiennent (le souffle) et comptent (le temps pendant lequel ils le tiennent enfermé), et ils sont fiers de la longueur de leur respiration ; n'est-ce pas encore une erreur ? ils ne savent pas que les cinq viscères ont un souffle qu'on ne peut pas avaler ordinairement : être tout le temps enfermé et retenu par les

barrières et les portes, comment savent-ils que c'est l'intention du (souffle) Spontané de l'intérieur de la Matrice ? Ils ne font qu'échauffer et fatiguer le corps et l'esprit, sans jamais en tirer aucun avantage. Quand les hommes de notre temps absorbent le souffle, beaucoup ferment la bouche et serrent le nez, et les obstruent complètement avec la main ; ils ne tiennent compte que de la longueur de la respiration, et ne savent pas que de cette façon ils se font du mal.

« Demande : Quand on absorbe le souffle, puisque les deux souffles, le souffle interne et le souffle externe sortent l'un et l'autre des cinq vis cères (494), comment arrive-t-on à faire que le (souffle) interne et le (souffle) p.520 externe soient crachés et aspirés séparément ? Réponse : Quand on absorbe le souffle interne, au moment du tambour et de l'effort, alors l'Océan stomacal weihai s'ouvre pour recevoir le Souffle Réel et le retenir fermement ; quand la réception est finie, il se referme ; tout doucement on rejette le souffle externe, d'eux -mêmes ils se séparent. Ah ! quand on ferme avec la main la bouche et le nez, les souffles ne pénètrent pas, et le fait qu'ils ne pénètrent pas fait du mal aux cinq viscères : c'est, en cherchant un avantage, recevoir à la place un désavantage. Aussi les gens qui retiennent le souffle souvent ont des maladies, leurs forces diminuent, et il est difficile de les guérir : comment ne serait-ce pas une erreur très grave (que pratiquer la rétention du souffle) ? Quand on absorbe le souffle interne, on use de très peu de force et les résultats sont nombreux : (aussi) doit-on le pratiquer avec zèle.

« Question : Les Adeptes supérieurs font d'abord la gymnastique et ensuite la respiration ; les Adeptes inférieurs font d'abord la respiration et ensuite la gymnastique. Qu'es t-ce (qui vaut le mieux) ? Réponse : Dans la manière des Adeptes supérieurs de faire d'abord la gymnastique, le souffle impur à cause (de la gymnastique) est agité et se répand (par tout le corps) ; si les Adeptes inférieurs font la gymnastique après, c'est qu'ils craignent que leur souffle impur n'entre dans les articulations et ne se disperse pas (495). C'est ce qui fait que parmi ceux qui travaillent à l'absorption du souffle et à la gymnastique, il y en a qui réussissent et d'autres qui ne réussissent pas. Le Maître Céleste Tianshi dit : — Pour recevoir le souffle il y a un procédé, pour rejeter le souffle il y a six procédés.

« Quand l'absorption du souffle est achevée, concentrez -vous sur la Planète Mars yinghuo de la région méridionale, dont le souffle rouge, grand comme une perle, pénètre dans votre Barrière Céleste, se répand dans vos viscères et vos réceptacles ; concentrez-vous sur votre corps devenant entièrement souffle ; (faites cela) une fois par jour. C'est fondre le yin au moyen du yang, cela chasse les maux dus aux trois Cadavres. Il y a encore la vieille Formule orale laissée par Juanzi pour qu'on se figure le corps fondu par le feu et devenu charbon ; mais, le souffle du feu n'est pas le souffle yang spontané, et il est à craindre qu'il ne blesse l'Esprit ; il ne faut pas le faire...

« Quand vous faites la gymnastique et l'absorption du souffle, que votre habit et votre ceinture soient toujours larges ; s'ils sont serrés, ils diminuent le souffle, et l'Océan du Souffle en sera affligé. En été et en hiver, l'endroit où on couche, et (celui où) on boit et on mange seront toujours tièdes. Ne mangez pas de choses aigres, salées, huileuses, ni grasses ; manger ces choses fait du mal aux cinq viscères ; quand il est fait du mal aux cinq viscères, l'Esprit va mal. La viande de chien et de porc, les fruits crus sont aussi entièrement interdits.

#### 4. La circulation du souffle externe

Les descriptions détaillées des auteurs des Song permettent de comprendre les allusions moins précises des écrivains de la p.521 période ancienne. Il est visible que le schéma général n'a été changé que dans la mesure où la substitution du souffle interne à l'air extérieur rendait le changement nécessaire : les procédés techniques de la période moderne sont déjà tous énumérés au Ve siècle par le Très-Haut Vieux-Seigneur, Taishang laojun, dans

les ordres donnés par lui à Kou Jianzhi pour la réforme du Taoïsme :

« Tout spécialement mettez au premier rang les préceptes de morale ; ajoutez-y (les pratiques d') absorber, se nourrir, enfermer et fondre (le souffle) fushi bilian (496).

Je ne reprendrai pas chacune de ces pratiques, je viens de les étudier pour l'époque des Tang (497). Et ce n'est pas elles particulièrement qui ont changé, c'est plutôt, avec la doctrine, la pratique générale de circulation du souffle, et c'est à l'étude de celle-ci que je me bornerai.

A l'époque ancienne déjà, le souffle doit parcourir le corps entier.

« Le souffle parcourt le corps entier, depuis le nez et la bouche jusqu'aux dix doigts » (498) ;

et

« les souffles des neuf p.522 Cieux entrent dans le nez de l'homme, font le tour du corps et se déversent dans le Palais du Cerveau » (499).

Et avec plus de précision encore :

« De la Vallée-Longue au Canton-Sombre, (le Souffle) fait le tour de la Banlieue et du Domaine » (500),

dit un des livres taoïstes les plus célèbres et les plus étudiés à la fin des Six Dynasties et au début des Tang, ce qui, traduit en langue vulgaire (501) veut dire que le souffle aspiré par le nez (Vallée-Longue Changgu) descend aux reins (Canton-Sombre Youxiang) et parcourt les Cinq-Viscères (Banlieue Jiao) et les Six-Réceptacles (Domaine Yi). C'est, comme je l'ai dit plus haut, du souffle externe, de celui qu'on prend par la respiration, qu'il s'agit dans les livres de ce temps, et non du souffle interne comme dans les livres plus récents que j'ai cités précédemment. A cette époque, la Respiration Embryonnaire ne diffère de la respiration des profanes que par sa technique et par l'étendue du trajet que parcourt le souffle ; elle n'en diffère pas encore dans son essence même, comme elle le fera plus tard quand non seulement la technique et le trajet, mais encore le souffle lui-même, seront particuliers aux Taoïstes.

Un livre du Ve ou VIe siècle qui paraît avoir été une sorte de manuel de vulgarisation des procédés taoïstes sous forme romanesque, le Han Wu waizhuan (502) énumère et définit brièvement de la façon suivante trois procédés (503), dont deux sont les exercices respiratoires eux-mêmes, et dont le troisième se rapporte aux procédés diététiques que j'ai laissés de côté dans cet article.

« Tous les soirs se concentrer sur le Souffle Rouge Chiqi qui entre dans la Porte Céleste Tianmen (504) et fait le tour du corps à l'intérieur et p.523 à l'extérieur se transforme en feu dans le cerveau afin d'incendier le corps, et afin que le corps ait le même éclat que le feu ; se concentrer (là-dessus), cela s'appelle « Fondre la Forme » lianxing.

« S'exercer à enfermer le souffle biqi, et à l'aval er tien, cela s'appelle « Respiration Embryonnaire » taixi.

« S'exercer à faire jaillir la source qui est sous la langue (505) et à l'aval er, cela s'appelle « Nourriture Embryonnaire » taishi.

Et cet ouvrage donne une petite formule en vers de trois mots qui résume en termes cryptiques tout l'ensemble des pratiques respiratoires qui conduisent à l'immortalité ; c'est une sorte de formule mnémotechnique qui ne prend de sens que par les explications dont l'auteur la fait suivre (506) :

« Se coiffer du turban d'or (507) ;

faire entrer dans la Porte Céleste (508) ;

expirer longuement et doucement ;

aval er la Source Mystérieuse (509) ;

battre le Tambour-Céleste ;

nourrir le Nihuan.

De ces exercices respiratoires, Ge Hong, qui en parle assez souvent, ne décrit guère que l'extérieur (510) :

« Ceux qui commencent à étudier comment on fait circuler le souffle xingqi (doivent) aspirer le souffle par le nez et l'enfermer ; pendant qu'il est caché, on compte le nombre (de battements) du coeur jusqu'à p.524 120 (511), et on le rejette tout doucement par la bouche. Ni pendant qu'on le rejette, ni pendant qu'on l'aspire, on ne doit jamais entendre de ses propres oreilles le souffle entrer et sortir ; il faut toujours qu'il en entre beaucoup et qu'il en sorte

peu : si vous placez une plume sur le nez et la bouche (vous devez) expirer le souffle sans que la plume remue. A mesure que vous vous exercez, augmentez (le temps de rétention du souffle) : le nombre des battements du coeur doit peu à peu atteindre 1 000 ; quand il atteindra 1 000, de vieillard vous redeviendrez jeune homme.

Le Maître Céleste Shen, Shen tianshi a donné, dans la première moitié du VIII<sup>e</sup> siècle, une description de ce qui se passe intérieurement pendant les exercices respiratoires ; sa description est très précise pour le début et la fin, mais passe brièvement sur le milieu (512).

« A partir de la cinquième veille, après le réveil, se rincer la bouche avec de l'eau ; s'étendre en allongeant les bras et les jambes. Cracher le souffle tout doucement une série de vingt fois, et attendre que le souffle des céréales soit peu à peu épuisé et que le coeur soit calmé. Alors enfermer le souffle et entrer en méditation. Porter sa pensée sur l'intérieur de l'Océan du Souffle du Champ de Cinabre au-dessous du nombril. Rester calme sans bouger et avaler le souffle trois séries de vingt fois. De nouveau enfermer le souffle, le conduire par la pensée dans le Champ de Cinabre (inférieur). Peu à peu on s'aperçoit que le souffle fait du bruit ; en bas il entre dans l'Océan du Souffle, c'est très obscur : c'est le moment de conduire le souffle. Au bout de quelque temps, la conduite du Souffle étant achevée, on ouvre la bouche et on crache le souffle tout doucement. Puis on recommence à enfermer le Souffle et à le cracher ainsi trois séries de vingt fois, en se conformant au procédé ci-dessus...

Le Maître Céleste Shen ne décrit pas la conduite du souffle, sans doute parce qu'il obéit au même sentiment qui fait dire à l'auteur du Huangting waijing yujing à la fin de cet ouvrage écrit dans un style volontairement obscur : « Mes paroles sont terminées : prenez soin de ne pas les transmettre » sur quoi le commentateur Liangqiu renchérit : « ne les transmettez pas aux mauvaises gens, afin que le Tao ne soit pas clair ; prenez-y garde, prenez-y garde ! » (513). Ou encore qui a fait que p.525 nombre de recettes taoïstes sont restées longtemps sans être écrites, se transmettant seulement oralement de maître à disciple, et parmi elles la plupart de celles qu'on considérait comme les plus importantes, ainsi que le reconnaissait au VIII<sup>e</sup> siècle maître Wang de Luofou en un passage que j'ai cité ci-dessus. C'est qu'il jugeait cette partie de la doctrine trop précieuse pour être écrite et qu'il la réservait pour son enseignement personnel. C'est en effet la circulation proprement taoïste. Nous savons par les auteurs bouddhistes que dès le début des Tang, la circulation du souffle empruntait le passage du souffle par le cerveau avant son expulsion. Cette circulation du Souffle est décrite en termes ésotériques dans les premiers vers du « Livre de la Cour Jaune » Huangtingjing (514), un livre qui remonte au II<sup>e</sup> ou au III<sup>e</sup> siècle de notre ère et qui est probablement le plus ancien traité conservé qui décrive en détail les diverses pratiques de la recherche de l'Immortalité. C'est un livre en vers de sept pieds, vers d'un type plutôt populaire que savant, sans parallélisme et sans ces alternances de ton d'un vers à l'autre qui ont commencé à s'imposer de plus en plus fortement à la poésie lettrée à partir des Han et des Trois-Royaumes ; le rythme y est marqué par le retour absolument régulier de la césure entre le quatrième et le cinquième pied, qui coupe chaque vers en deux tronçons, le premier de quatre et le second de trois mots ; et la liaison entre les vers successifs n'est assurée que par la rime (515) dont tous les vers sont pourvus (et non les vers pairs seulement comme dans la poésie lettrée) et qui reste la même pour toute une série de vers successifs, sans que cependant l'auteur s'astreigne ni à composer des stances égales ni à faire coïncider le changement de rime avec le changement de sujet. Toutes les pratiques de l'Adeptes aspirant à l'immortalité y sont décrites successivement, circulation du souffle, procédé pour faire revenir l'Essence, pratiques pour accroître l'Essence, alimentation, etc. ; le tout en termes toujours volontairement obscurs, parce que ce sont là des choses qu'il ne faut pas transmettre à la légère (516), si obscurs que les commentaires qui en subsistent et qui datent p.526 probablement l'un du début des Tang et l'autre de la fin de cette dynastie ou du début des Song (517), sont rarement d'accord, et qu'un écrivain taoïste du V<sup>e</sup> ou du VI<sup>e</sup> siècle a cru devoir le récrire entièrement sous une forme en effet beaucoup plus claire, mais en exposant des vues qui, autant qu'il me semble, sont souvent très



différentes de celles de l'ouvrage ancien (518).

Voici les vers du début se rapportant à la circulation du Souffle, juste après l'introduction (519).

[3] « p.527 En haut il y a la Cour Jaune, en bas l'origine de la Barrière ;

« derrière il y a le Portail Obscur, devant la Porte du Destin (520).

[5] « en inspirant et expirant dans l'intervalle de la Hutte (on fait) entrer le Souffle dans le Champ de Cinabre,

« (pendant que) l'Eau Pure du Lac de Jade baigne la Racine Transcendante (521) ;

« p.528 quiconque étudie cela à fond et est capable de le pratiquer obtient la Longue Durée (522).

« Dans la Cour Jaune (sont deux) personnages vêtus d'un vêtement vermillon (523),

« (qui avec) la clef et la serrure de la Porte de la Barrière (524) tiennent fermés les deux battants.

[10] Le Portail Obscur, des deux côtés, est haut vertigineusement ;

« au milieu du Champ de Cinabre (Inférieur), l'Essence et le Souffle se subtilisent ;

« l'Eau Pure du Lac de Jade en montant produit de la graisse,

« (celui dont) la Racine Transcendante est ferme, la vieillesse ne l'affaiblit pas (525).

« p.529 Dans le Lac Central (526) il y a un gentilhomme vêtu de rouge et de vermillon (527) ;

[15] « (l'endroit situé) trois pouces au -dessous du Champ (de Cinabre est) la demeure d'un dieu (528),

« (quand) l'intérieur et l'extérieur se séparent, fer mez-le solidement (529).

[17] « p.530 L'intérieur de la Hutte (où passent) les dieux doit être mis en ordre (530).

J'arrête ici cette citation parce que les vers qui suivent traitent non plus du Souffle, mais de l'Essence : ce sont des questions qui se touchent par certains points, et le procédé de faire revenir l'Essence est la continuation de la circulation du Souffle ; mais ce n'est pas de lui que je m'occupe en ce moment, et d'ailleurs il y a d'autres questions relatives à l'Essence, conservation, accroissement, etc., qui n'ont rien à faire avec le Souffle.

En somme le « Livre de la Cour Jaune » décrit fort bien la circulation du Souffle. Il commence par indiquer la localisation du Champ de Cinabre Inférieur, au milieu du ventre ; et immédiatement après, il explique ce qu'il faut faire pour y conduire le Souffle : il faut aspirer le Souffle par le nez, la bouche étant pleine de salive, puis le conduire devant la Porte du Passage, porte fermée à clef dont les dieux de la rate gardent la clef et la serrure. Ce passage difficile franchi, on conduit le Souffle au Champ de Cinabre Inférieur où, à la rencontre de l'Essence, tous deux « se subtilisent » par sublimation ; pendant ce temps, il faut toujours tenir la bouche pleine de salive. Enfin, quand on ne pratique pas le procédé de faire revenir l'Essence, par lequel on ramène Souffle et Essence « subtilisés » du Champ de Cinabre Inférieur du ventre au Champ de Cinabre Supérieur de la tête, on expire le Souffle par la bouche, et à ce moment, quand on a expulsé le Souffle vieux et qu'on n'a pas encore aspiré le Souffle neuf, il faut prendre bien garde à tenir solidement fermée la Porte du Passage entre le Champ de Cinabre Médian et le Champ de Cinabre Inférieur. En terminant l'auteur ajoute un conseil de détail : s'épiler l'intérieur du nez pour que ne soit pas gêné le passage du Souffle.

On voit que, dans leurs grandes lignes, la circulation du Souffle interne imaginé sous les Tang et celle du Souffle externe des époques précédentes ne diffèrent guère l'une de l'autre. Au fond les Taoshi, s'ils trouvaient le nouveau système plus satisfaisant au point de vue théorique, étaient singulièrement gênés au point de vue pratique. Les livres les plus célèbres sur p.531 la circulation du souffle, les deux « Livres de la Cour Jaune », très anciens l'un et l'autre, ne connaissaient que le souffle externe et ne parlaient pas du souffle interne : il fallut que les commentateurs s'attachent à les interpréter dans le sens de la nouvelle théorie, ce qui n'était pas facile. D'ailleurs les fidèles ne les suivaient pas : les dissertations mêmes qui nous ont été conservées montrent que les Taoïstes qui ne vivaient pas en communauté, ceux que les auteurs religieux appellent les gens du monde shiren, continuaient de pratiquer les anciens procédés.

## 5. L'expulsion des souffles

L'expulsion des souffles était l'objet d'une technique compliquée, d'origine fort ancienne, car Zhuangzi en connaît déjà quelque chose et cite plusieurs des noms désignant les modes d'expiration. Physiologiquement, il me semble que plus la rétention de l'air biqu se prolongeait, plus il était nécessaire d'en régler soigneusement la sortie pour éviter une décompression trop brusque. Et d'autre part, au point de vue taoïste théorique, il fallait veiller à ce qu'en expulsant l'air on ne rejetât pas en même temps l'Essence qui s'était mêlée au Souffle par le procédé de « Faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau » que je décrirai plus loin. On s'attendrait à voir disparaître cette technique avec la théorie ancienne de la Respiration Embryonnaire, puisque, dans les théories récentes, l'expiration ne fait plus partie de la circulation du Souffle. Mais les modes divers d'expulsion du Souffle avaient des vertus propres, en particulier pour la guérison des maladies, et on ne pouvait y renoncer. Aussi, loin de disparaître, la technique de l'expiration est plus florissante que jamais au temps des Tang et des Song ; elle n'a pas acquis alors de procédés nouveaux (531) ; mais elle s'est très largement répandue. Il est probable que sa vogue était précisément due à ce qui aurait pu la perdre, à la transformation des idées et des pratiques de la Circulation Embryonnaire : en effet, en se détachant de celle-ci pour devenir un procédé indépendant, elle prit une importance et une valeur propres qui attirèrent sur elle l'attention des théoriciens. Aussi est-ce de ce temps que datent les textes qui lui sont spécialement consacrés.

Il y avait une « manière d'inspirer l'air et six manières de l'expirer » neiqizhe yi tuqizhe liu (532) ; c'est ce qu'on appelait les six souffles liuqi (533), et chacun de ces six souffles, qui était mis en relation avec un des organes du corps, avait reçu un nom particulier (534) : chi (535), he (variantes : xu (536), gou (537), hu, xu, chui et xi (variantes : ti (538), xi (539)). La valeur exacte de ces noms est mal connue : en effet, les explications des auteurs taoïstes portent sur les effets de chaque souffle en thérapeutique, plutôt que sur la manière de les exécuter. Les relations des souffles, des organes et des maladies paraissent bien établies : chi préside aux poumons, he au cœur, hu à la rate, xu au foie, chui aux reins, et xi aux Trois-Cuiseurs (540) ; par chi on se débarrasse de la consommation, par he des maux de tête, par chui du froid, par xi des rhumatismes, par hu de la fièvre, et par xu on chasse les accumulations de flegme (541).

Le maître Huanzhen décrit les six souffles de la façon suivante (542) :

« p.533 Les six souffles, ce sont xu, he, che, chui, hu, xi. (De) ces souffles (cinq) dépendent chacun d'un (des cinq) viscères, le (dernier) restant appartient aux Trois Cuiseurs.

1. chi dépend des poumons, les poumons président au nez. Si on a trop chaud ou trop froid, ou si on est très fatigué, on rejette et on aspire (l'air) en xi. Il règle également la peau, le derme et les abcès ; si on a une de ces maladies, en le réglant correctement, on guérira.

2. he dépend du cœur, le cœur préside à la langue : quand la bouche est sèche et la langue raboteuse, le souffle ne communique pas, et en parlant on a le souffle mauvais ; en soufflant à la manière de he, on le chasse ; si on a très chaud (fièvre), on ouvre la bouche toute grande ; si on a un peu chaud, on ouvre la bouche un peu. Si on exécute le he en y mettant l'attention voulue, on guérira (le mal).

3. hu dépend de la rate, la rate préside au Palais Central Zhonggong. Si on a un peu de fièvre et qu'on n'aille pas bien, si le ventre, l'estomac et l'intestin ont de la plénitude, leurs souffles sont tristes et ne s'écoulent pas, on le guérit par le souffle qu'exprime le caractère hu.

4. chui dépend des reins, les reins président aux oreilles. Si la taille et le ventre sont refroidis et que la puissance virile yangTao décroît, on guérit ce mal par le souffle qu'exprime le caractère chui.

5. xi dépend des Trois Cuiseurs sanjiao. Si les Trois Cuiseurs ne vont pas bien, on les guérit par (le souffle en) xi.

6. xu dépend du foie ; le foie préside aux yeux. Les tumeurs rouges, la vue trouble sont tous guéris par (le souffle en) xu.

« Bien que chacun de ces souffles guérisse (les maux de l'organe

avec lequel il est en rapport), cependant les cinq viscères et les Trois Cuiseurs, le froid, le chaud, l'extrême fatigue, le souffle mauvais et les maladies, tout cela dépend du coeur ; (or) le coeur régit (le souffle) he ; (donc), en soignant toutes les maladies par (le souffle) he, on les guérit toutes ; il n'est pas nécessaire (d'employer tous) les six souffles.

Quant au mode d'exécution des six souffles, les renseignements sont maigres, et c'est en dehors des auteurs taoïstes qu'il faut les chercher. Yan Shigu déclare que hu et xu c'est expulser l'air par la bouche grande ouverte zhang (var. : (kai) kou) (543). Le Shenglei, un dictionnaire du III<sup>e</sup> siècle, définissait ce même mot xu par « expulser l'air tout doucement » chuqi huan (544) et chui par « expulser l'air vivement » chuqi ji (545) ; ces deux sont d'ailleurs, le premier, un souffle chaud, et le second, un souffle froid (546). Je n'ai rien trouvé de précis sur les autres termes (547). p.534 Cela suffit du moins à montrer que les « six souffles » étaient bien des manières définies d'expirer l'air. Les deux modes xu et chui sont assez bien décrits pour être faciles à comprendre et même à exécuter : ils sont l'inverse l'un de l'autre, xu s'exécute - tant la bouche grande ouverte en rejetant tout doucement l'air du fond des poumons, de façon qu'en plaçant la main devant la bouche, elle reçoive une impression d'air tiède ; chui au contraire se faisait en serrant les lèvres chuchun (548), la bouche à peine entrouverte en fente étroite, en soufflant très fort l'air gardé dans la bouche, de façon que la main placée devant la bouche reçoive l'impression d'une forte sortie d'air froid. Je crois qu'on peut aussi décrire le souffle he (hu de Yan Shigu) : il s'exécutait la bouche grande ouverte comme xu, mais en soufflant très fort (comme chui), et de plus en serrant la gorge à la base de la langue, de façon que l'air en sortant produisît une sorte de ronflement bruyant ; lui aussi est un souffle chaud, puisqu'il sert à expulser la chaleur brûlante. Les trois autres devaient être du même genre. Le principal usage des six souffles est de guérir les maladies. De façon générale (549), la maladie qui est due au coeur, c'est la fièvre : les deux souffles hu et chui en guérissent. La plénitude man de la poitrine, du dos et des intestins, ce sont des maladies qui dépendent des poumons : le souffle xu en guérit. La maladie qui dépend de la rate, c'est un souffle voyageur montant dans le corps qui peu à peu fait enfler le corps : le souffle xi en guérit. Les maux d'yeux dépendent du foie, ainsi que la mélancolie : le souffle he en guérit.

Les six souffles ne servent pas seulement à guérir les maladies : on les emploie à propos de tout. A-t-on mangé,

« le repas fini, faire he pour chasser de l'intérieur de la bouche le souffle impur empoisonné de la nourriture (550).

S'est-on mis à boire du vin (ce que les Taoïstes, à la différence des Bouddhistes, ne condamnent pas absolument, repoussant seulement l'ivresse qui « blesse l'Esprit et diminue la longévité », mais préconisant la boisson prise modérément et en temps opportun, par exemple une ou deux coupes de vin quand l'hiver est humide ou l'été est froid) ?

« Si vous n'êtes pas pris de boisson, mais que (simplement) vous vous êtes laissé aller à boire, faites he trois ou cinq fois, en même temps ouvrez largement la bouche dix fois au moins pour chasser le poison des gâteaux (mangés en buvant) (551).

p.535 Quand on se lève le matin, il faut d'abord faire xu (552).

« Quand il fait froid, il faut faire chui ; quand il fait chaud, il faut faire hu (553).

## 6. Les préparatifs, et autres détails de la technique

Ces exercices étaient trop importants pour pouvoir se faire au pied levé : la pratique en était soumise à de multiples conditions de local, d'heure, de préparatifs de toute sorte, et cela à toutes les époques, l'ancienne aussi bien que la récente.

### a. Le local

Le « Livre de l'Absorption du Souffle, du Coffret de jade du Mont Central », ouvrage du IX<sup>e</sup> ou du Xe siècle, contient la description la plus complète que je connaisse du local où se pratique la Respiration Embryonnaire (554).

« Dans la recherche de l'Immortalité, cesser de se nourrir de grains est le commencement ; et du procédé de cesser de se nourrir de grains, absorber le Souffle est la base ; dans la pratique de l'Absorption du Souffle, le jeûne et les défenses viennent en

premier. Pour garder le jeûne et les défenses, on doit choisir un jour bon, faire retraite dans une chambre où on a mis un lit et une natte...

« C'est pourquoi, quand on veut se livrer à cette pratique, il faut prendre une chambre à part, bien badigeonnée d'un enduit parfumé de bonne terre, à la lumière discrète, haute et vaste, avec un lit au matelas profond et tiède, aux couvertures et à l'oreiller nouvellement lavés ; il ne faut pas que n'importe qui avec ses impuretés aille dedans. A l'intérieur, le sol est creusé à une profondeur de deux pieds, et passé au crible pour enlever la boue et les graviers ; il faut enlever toutes les choses malpropres, puis, avec un enduit de bonne terre, bâtir en terre battue une plate-forme, puis de nouveau battre le sol avec de la terre tamisée fin, de façon qu'il soit bien tassé... Ne mettre dans la chambre qu'une table pour écrire et le coffret des livres jingui, et chaque fois (qu'on y va), allumer de l'encens et méditer sur le Vénérable Céleste Mystérieux-Originel sans-Supérieur Xuanyuan wushang tianzun ; et de plus méditer sur le Seigneur-Réel Grand-Un, Taiyi zhenjun (555).

#### b. L'heure

Ces exercices ne pouvaient se faire qu'à certaines heures. En effet, c'était une notion courante chez les Chinois que l'uni vers (ou comme ils disent, le Ciel et la Terre Tiandi) est une sorte d'être vivant, et est tout pareil au corps de l'homme : les Taoïstes en concluaient que, comme celui-ci, il respire et fait circuler le souffle. Mais ils différaient entre eux d'opinion sur le détail de cette circulation du souffle du monde : tous étaient d'accord pour admettre que, de même que la respiration de l'homme se divise en deux temps, inspiration du souffle neuf et expiration du souffle vieux, de même la circulation du souffle du monde comporte deux temps, le temps du souffle vivant, shengqi, et celui du souffle mort, siqi. Mais l'accord cessait dès qu'on voulait préciser le sens de ces expressions.

Tous admettaient que la journée se divise en deux parties ; mais tandis que les uns suivaient la division naturelle en nuit et jour, la première étant yin, et le second étant yang, les autres lui préféraient une division prenant pour point de départ le commencement officiel de la journée, minuit, probablement parce que le début et la fin de la nuit appartiennent à deux jours différents. Pour les premiers, le temps du souffle vivant correspond au yang et par conséquent est le jour, le temps du souffle mort correspond au yin et est la nuit. De plus il y a deux moments particulièrement importants du souffle vivant : le matin à la cinquième veille, quand l'air s'échauffe avant le lever du soleil, c'est le « souffle vivant qui monte » shangshengqi ; et le soir au coucher du soleil, au moment où l'air se rafraîchit, c'est le « souffle de l'air vivant qui descend » xiashengqi ; aussi est-ce à ces deux moments-là, matin et soir, qu'il convient de faire les exercices respiratoires (556).

Pour les seconds, de minuit à midi était le temps du souffle vivant, shengqi, de midi à minuit était le temps du souffle mort, siqi (557). Ce second système était interprété de façons diverses. Quelques-uns, comme le Maître Céleste Shen, Shen tianshi, et l'Homme Réalisé Wang, Wang zhenren, ne font pratiquer qu'une fois par nuit, après minuit, au début de la cinquième p.537 veille (558), c'est -à-dire un peu avant le lever du soleil, puisque la cinquième veille est la dernière de la nuit. D'autres au contraire font faire les exercices à toutes les heures du souffle vivant, comme un certain Livre des Immortels, Xianjing, qui n'est pas désigné avec plus de précision (559) :

« A partir de minuit, heure zi (11 heures du soir à 1 heure du matin), on avale (le souffle)  $9 \times 9 = 81$  (fois).

A l'heure du Chant du Coq, jiming (1 heure-3 heures du matin),  $8 \times 8 = 64$ .

A l'heure du Lever du Soleil, richu (5 à 7 heures du matin),  $6 \times 6 = 36$ .

A l'heure du Repas, shishi (7 à 9 heures du matin),  $5 \times 5 = 25$ .

A l'heure du Presque -midi, yuzhong (9 à 11 heures du matin),  $4 \times 4 = 16$ .

Les Taoïstes de l'époque des Song ne furent pas plus d'accord que ceux des Six Dynasties sur les heures qu'ils devaient adopter. La théorie de la respiration de l'univers était toujours la base des diverses opinions ; mais la manière de se représenter cette respiration avait changé avec celle de la Respiration



Embryonnaire. On concevait maintenant la circulation du souffle dans le monde comme une circulation fermée : ce n'était plus par l'expiration et l'inspiration qu'elle se réglait, mais par les montées successives du yin et du yang.

« De zi (Nord et solstice d'hiver ; minuit) à si (Est et équinoxe de printemps ; cinq à sept heures du matin) est le temps où le yang monte ; de wu (Sud et solstice d'été ; midi) à hai (Ouest et équinoxe d'automne ; cinq à sept heures du soir) est le temps où le yin monte ; quand le yin l'emporte, le yang naît, quand le yang l'emporte, le yin naît... (560).

La seule différence est que tout [p.538] y met plus longtemps à s'achever :

« Le Souffle du Ciel fait une révolution complète en un an yinian yizhou ; le souffle du corps de l'homme fait une révolution complète en un jour yiri yizhou (561).

Les Taoïstes du temps des Song faisaient ces exercices tous les jours, mais ils les répartissaient de façons diverses tout le long du jour. Le seul point sur lequel tous étaient d'accord, c'est que le nombre de fois que l'on doit faire ces exercices est réglé de façon à répondre aux nombres du yin et du yang suivant les heures.

Au reste, les pratiques au temps des Song furent très variées. D'abord certains restèrent fidèles à l'ancienne habitude de faire les exercices au temps du Souffle Vivant, sans s'entendre mieux que les anciens sur le moment que cette expression désignait. Mais de plus, nombre de méthodes nouvelles furent préconisées. Certains tenant compte de l'alternance heure par heure du yin et du yang tout le long du jour voulaient qu'on fit ces exercices aux six heures yang, minuit, lever du soleil, etc., c'est-à-dire à des intervalles correspondant à peu près à quatre de nos heures (562).

« Règle des six heures yang :

A minuit (11 heures du soir à 1 heure du matin), absorber (le souffle)  $9 \times 9 = 81$  fois.

Au Lever du Soleil (3 à 5 heures du matin), absorber (le souffle)  $8 \times 8 = 64$  fois.

A l'Heure du Repas (7 à 9 heures du matin), absorber (le souffle)  $7 \times 7 = 49$  fois.

A midi (11 heures du matin à 1 heure du soir), absorber (le souffle)  $6 \times 6 = 36$  fois.

Au Coucher du Soleil (3 à 5 heures du soir), absorber (le souffle)  $5 \times 5 = 25$  fois.

Au Crépuscule (7 à 9 heures du soir), absorber (le souffle)  $4 \times 4 = 16$  fois.

Un auteur des Song qui n'est connu que par le surnom qu'il s'est donné, Jinghei xiansheng, attribue à un certain Xi Jian (563), du Pic du Centre Zhongyue un « Procédé de se nourrir du p.539 Souffle » Shiqi fa encore différent des précédents : il répartit les exercices respiratoires d'heure en heure tout le long du jour et de la nuit, sans distinguer entre périodes ou heures yin et yang (564).

« Règles du souffle pour les douze heures

A l'Aurore, pingdan (3 à 5 heures du matin),  $7 \times 7 = 49$  respirations.

Au Lever du Soleil, rachu (5 à 7 heures du matin),  $6 \times 6 = 36$  respirations.

« A 1 Heure du Repas, shishi (7 à 9 heures du matin),  $5 \times 5 = 25$  respirations.

A Presque-midi, yuzhong (9 à 11 heures du matin),  $4 \times 4 = 16$  respirations.

A Midi, rizhong (11 heures du matin à 1 heure du soir),  $9 \times 9 = 81$  respirations.

Au Déclin du Soleil, ridie (1 heure à trois heures du soir),  $8 \times 8 = 64$  respirations.

A l'heure du Milieu de l'Après-midi, bushi (3 à 5 heures du soir),  $7 \times 7 = 49$  respirations.

Au Coucher du Soleil, riru (5 à 7 heures du soir),  $6 \times 6 = 36$  respirations.

Au Crépuscule, huanghun (7 à 9 heures du soir),  $5 \times 5 = 25$  respirations.

Au Repos des Hommes, rending (9 à 11 heures du soir),  $4 \times 4 = 16$  respirations.

A Minuit, banye (11 heures du soir à 1 heure du matin),  $9 \times 9 = 81$

respirations.

Au Chant du Coq, jiming (1 à 3 heures du matin), 8 x 8 = 64 respirations.

»

Enfin il y en a qui ne se contentent pas de faire varier les exercices chaque jour suivant les heures, ils veulent encore qu'on les modifie chaque mois, de façon à mieux suivre les mouvements du yin et du yang dans l'année, mouvements plus nets que ceux de la journée ; on attribue au légendaire Immortel Mao, Directeur du Destin, un arrangement de ce genre, où sont prévus deux exercices par jour, un le matin pour le yang, l'autre le soir pour le yin (565).

« Règles d'absorption du Souffle pour les douze mois :

Au 1er mois, le matin, absorber le souffle yang 160 (fois), le soir, absorber le souffle yin 200 (fois).

Au 2e mois, le matin, absorber le souffle yang 180 (fois), le soir, absorber le souffle yin 180 (fois).

Au 3e mois, le matin, absorber le souffle yang 200 (fois), le soir, absorber le souffle yin 160 (fois).

Au 4e mois, le matin, absorber le souffle yang 220 (fois), le soir, absorber le souffle yin 140 (fois).

Au 5e mois, le matin, absorber le souffle yang 240 (fois), le soir, absorber le souffle yin 120 (fois).

Au 6e mois, le matin, absorber le souffle yang 220 (fois), le soir, absorber le souffle yin 140 (fois).

« Au 7e mois, le matin, absorber le souffle yang 200 (fois), le soir, absorber le souffle yin 160 (fois).

Au 8e mois, le matin, absorber le souffle yang 180 (fois), le soir, absorber le souffle yin 180 (fois).

Au 9e mois, le matin, absorber le souffle yang 160 (fois), le soir, absorber le souffle yin 200 (fois).

Au 10e mois, le matin, absorber le souffle yang 140 (fois), le soir, absorber le souffle yin 220 (fois).

Au 11e mois, le matin, absorber le souffle yang 120 (fois), le soir, absorber le souffle yin 240 (fois).

Au 12e mois, le matin, absorber le souffle yang 140 (fois), le soir, absorber le souffle yin 220 (fois).

Le souffle yang est un souffle qui se prend par le nez ; le souffle yin est un souffle qui se prend par la bouche. Qui est capable d'absorber ces deux souffles pendant les douze mois, chaque jour, matin et soir, sans interruption (566), fait un tour complet du Ciel ; encore un (deuxième) tour complet suffira à lui faire avoir la même longévité que le Ciel.

c. Préparation des exercices respiratoires

L'heure une fois choisie, il faut se mettre en état d'exécuter les exercices.

Il faut d'abord se préparer en jeûnant, et on explique crûment la raison de ce jeûne : quand on cherche l'Immortalité, il faut d'abord supprimer les excréments, puis absorber le Souffle (567). Mais je ne sais sous quelle forme ce jeûne était accompli par ceux qui pratiquaient l'Absorption du Souffle tous les jours. De plus il faut se laver et brûler de l'encens pour purifier la maison ; puis à minuit on s'assied sur la couche, à l'heure de l'exercice on s'assied en position correcte dans une chambre obscure ; il faut être assis, car si on est couché, le souffle descend mal (568). Pour écarter les mauvaises influences, on fait résonner le Tambour Céleste trente-six fois (569), p.541 c'est -à-dire qu'on exécute trois séries de douze grincements de dents (570). Puis avant de commencer l' » absorption du souffle » fuqi, on expulse longuement l'air deux ou trois fois (571).

Les préliminaires ainsi achevés, l'Adeptes commence réellement

l' » absorption du souffle ».

d. L'absorption de la salive

L'absorption de la salive est une pratique extrêmement importante, et les livres taoïstes contiennent un grand nombre de recettes et de procédés sur ce sujet ; mais l'étude en sera mieux à sa place dans l'examen de l'ensemble des pratiques diététiques taoïstes dont elle dépend étroitement. Il suffit d'indiquer ici qu'elle accompagne ordinairement les pratiques du Souffle : on profite de ce que la bouche est fermée pour recueillir la Liqueur de jade, yuyi, c'est -à-dire la salive en abondance sous la langue, en remplir la bouche et, en penchant la tête, l'avaler pour qu'elle aille en haut réparer le cerveau et en bas

baigner les cinq viscères (572).

II.

## LES PROCÉDÉS DU SOUFFLE AUTRES QUE LA RESPIRATION EMBRYONNAIRE

Une des conséquences les plus curieuses du changement de la doctrine de la Respiration Embryonnaire vers la fin des Tang, fut l'importance qu'acquissent alors de nombreuses pratiques restées jusque-là secondaires, en prenant une existence indépendante. En effet, la nouvelle théorie, en mettant complètement à part la circulation proprement taoïste à travers les Champs de Cinabre, attribuée désormais à un souffle interne propre à l'homme, et en la séparant absolument de la circulation vulgaire, celle du souffle externe qui ne doit jamais se mêler au souffle interne, disloqua le vaste ensemble de pratiques qui s'était constitué peu à peu autour de l'absorption du souffle externe.

La plupart d'entre elles, fondées sur l'absorption d'éléments extérieurs avec le souffle extérieur, ne trouvaient plus aucune place dans les nouvelles idées. Mais chacune d'elles avait une efficacité propre, qu'on ne voulait pas perdre : aussi les conserva-t-on comme pratiques particulières et indépendantes, et certaines d'entre elles semblent avoir joui d'une grande vogue.

La rétention du souffle

p.542 Aucune ne fut délaissée, pas même la rétention du souffle biqu, condamnée pourtant par les théoriciens de la nouvelle doctrine comme ayant de graves inconvénients. Mais on utilisa précisément pour guérir les maladies le caractère de violence qu'on lui reproche en général : celles-ci étant toujours dues à une obstruction qui empêche la libre circulation du souffle, on profite de la force de l'air accumulé et retenu à l'intérieur pour faire disparaître l'obstruction et rouvrir le passage. On harmonise le souffle, puis on l'avale et on le retient aussi longtemps que possible : on médite sur l'endroit malade, on y déverse par la pensée le souffle et on le fait par la pensée lutter contre la maladie en essayant de forcer le passage obstrué. Quand le souffle est à bout, on le rejette ; puis on recommence de vingt à cinquante fois ; on s'arrête quand on s'aperçoit que la sueur coule à l'endroit malade. On recommence tous les jours à minuit ou à la cinquième veille jusqu'à la guérison (573).

Le procédé des Cinq Germes wuya (574) que le Maître du Grand-Néant du mont Song mentionne parmi les procédés anciens incomplets parce qu'ils ne traitent que du souffle externe (575), fut considéré comme une excellente préparation aux exercices de Respiration Embryonnaire. En voici la description par un des plus grands religieux taoïstes de l'époque des Tang, Sima Chenzheng dans sa « Dissertation sur le sens de (l'expression) Absorber le Souffle et l'Essence » Fuqijing yi lun (576).

« Procédé d'avaler les Cinq Germes

« Chaque (jour) à l'aube, dire cette prière secrète [Note : Les livres ne disent pas la direction vers laquelle il faut se tourner : c'est celle de chacun (des Cinq Germes) (577). S'asseoir tranquillement en se concentrant fermement, les yeux fermés, faire trois roulements de grincements de p.543 dents et dire la prière (578) Pour le Germe du Centre, se tourner vers les quatre points intermédiaires] :

« Germe vert de l'Orient, soyez absorbé pour nourrir le Germe vert (579) : je vous bois dans la Fleur matinale (580). — La prière achevée, passer la langue sur le côté extérieur des dents d'en haut, se lécher les lèvres, se rincer la bouche en la remplissant (de salive) et avaler (cette salive) (581). (Faire cela) trois fois (582).

« Cinabre vermillon zhudan du Midi, soyez absorbé pour nourrir le Cinabre vermillon (583) : je vous bois dans le Lac de Cinabre, Danchi (584). — La prière achevée, passer la langue sur le côté extérieur des dents d'en bas, se lécher les lèvres, se rincer la bouche en la remplissant (de salive) et avaler (cette salive). Trois fois.

« Wu et ji du Centre, Grande Montagne Taishan (585) majestueuse, soyez absorbé pour nourrir l'Essence et le Souffle : je vous bois dans p.544 la source de Liqueur, Lichuan (586) — La prière achevée, passer la langue sur le haut du gosier (587) et y prendre l'Eau de Jade (588), se lécher les lèvres, se rincer la bouche en la remplissant (de salive) et avaler (cette salive). Trois fois.

« Pierre Brillante Mingshi de l'Occident, soyez absorbée pour nourrir la Pierre Brillante (589) : je vous bois dans l'Humeur Transcendante Lingyi (590). — La prière achevée, passer la langue

sur la face interne des dents d'en haut, se lécher les lèvres, se rincer la bouche en la remplissant (de salive) et avaler (cette salive). Trois fois.

« Suc mystérieux, xuanzi, du Septentrion, soyez absorbé pour nourrir le Suc Mystérieux (591) : je vous bois dans le Sirop de jade yuyi (592). — La prière achevée, passer la langue sur la face interne des dents d'en bas, se lécher les lèvres, se rincer la bouche en la remplissant (de salive) et avaler (cette salive). Trois fois.

Le nombre de fois (qu'il faut faire chaque prière et les exercices qui suivent) achevé, faire entrer par le nez autant d'air que possible et le relâcher lentement. Si on fait cela cinq fois et plus, le véritable procédé sera achevé. [Note : Pour se mettre en accord avec les points cardinaux, il convient d'aspirer les souffles chacun suivant son nombre, c'est -à-dire neuf fois pour l'Orient, trois fois pour le Midi, douze fois pour le Centre, sept fois pour l'Occident, cinq fois pour le Septentrion (593).]

« p.545 La prière de la Source de Liqueur du Centre chez mon ancien maître Yi xianshi Yi est

« Escarpement de pierres blanches à franchir, profondeur jaillissante des sources pour le Bouillon de Jade, je vous bois pour vivre éternellement, que ma vie soit prolongée ! »

« Ceci est la recette d'après le Livre des Cinq Talismans du Joyau Sacré, Lingbao wufu jing ; dans le Livre de Suprême-Pureté, Shangqingjing, il y a une autre recette, celle des Germes-Nuageux des Quatre-Extrémités, siji yunya zhi fa : cette recette est extrêmement secrète et on ne doit pas la dire à la légère.

« Tous ceux qui absorbent le Souffle doivent d'abord pratiquer les Cinq Germes afin qu'il y ait communication (des souffles) avec les Cinq Viscères, et ensuite se conformer aux procédés ordinaires : ils auront un excellent (résultat).

« Orient à la couleur verte, entrez communiquer avec mon foie, ouvrez les ouvertures dans mes yeux, soyez les veines dans mon corps !

« Midi à la couleur rouge, entrez communiquer avec mon coeur, ouvrez les ouvertures dans ma langue, soyez le sang dans mon corps !

« Centre à la couleur jaune, entrez communiquer avec ma rate, ouvrez les ouvertures dans ma bouche, soyez la chair dans mon corps !

« Occident à la couleur blanche, entrez communiquer avec mes poumons, ouvrez les ouvertures dans mon nez, soyez la peau dans mon corps !

« Septentrion à la couleur noire, entrez communiquer avec mes reins, ouvrez les ouvertures dans mes oreilles, soyez les os dans mon corps !

.....  
« Tous ceux qui absorbent le souffle des Cinq Germes doivent méditer sur l'entrée de chacun dans son viscère afin que son humeur se répande et communique chacun suivant le viscère auquel il préside, et circule à travers le corps ; et ainsi ils vaincront les maladies. Par exemple : quand on avale le Germe Vert, méditer sur le souffle entrant dans le foie, voir le souffle vert, l'humeur verte, en le distinguant tout le temps ; puis voir le souffle dans la veine dadun du pied (souffle et humeur) se réunir dans la veine et se répandre longtemps... »

Sima Chengzheng à la fin de son « Discours » décrit ce qui se passe à l'intérieur du corps pendant qu'on accomplit cette pratique (594) :

« Ceux qui absorbent les souffles des Cinq Germes doivent les suivre par la pensée quand ils entrent dans leurs Viscères, pour que les humeurs (de leurs viscères) soient pénétrées (par les souffles), chaque (souffle) conformément au (viscère) auquel il préside, et ainsi ils pourront circuler à travers tout le corps et guérir toutes les maladies. (Par exemple) p.546 si on absorbe le Souffle Vert, on le suit par la pensée quand il entre dans le Foie, on voit le souffle vert foisonner, l'humeur verte se vaporiser, distincts pendant longtemps ; puis on voit le souffle du grand dun du pied (595) qui



arrive à la suite du souffle absorbé et le rencontre dans les veines, et ils se répandent par les veines... Avoir un bonnet et des vêtements propres, aller dans une chambre spéciale brûler de l'encens, s'asseoir tourné vers chaque région, calmer le coeur, fixer son attention pour accomplir (cet exercice).

Ce procédé des Cinq Germes n'est qu'un entre tous ceux qui préconisent l'absorption des souffles des cinq Éléments pour renforcer les cinq Viscères. Sima Chengzheng en décrit un autre qui répartit les exercices sur toute l'année de façon à profiter de la correspondance des saisons avec les éléments, non sans remarquer d'ailleurs qu'il a des ressemblances avec le procédé des cinq Germes auquel il renvoie pour certains détails.

« Procédé des Souffles des Cinq Éléments pour nourrir les cinq Viscères (596).

« Au printemps, les six jours bing à l'heure si (9 h-11 h du matin), manger le souffle 120 fois et le conduire au coeur, de façon que le coeur l'emporte sur les poumons, sans que les poumons nuisent au foie. C'est le souffle qui nourrit le foie.

« En été, les six jours mou à l'heure wei (1 h-3 h après midi), manger le souffle 120 fois pour aider la rate, de façon que la rate l'emporte sur les reins, mais sans que les reins nuisent au coeur.

« Au troisième mois d'été, les six jours geng (597) à l'heure shen (3 h-5 h après-midi), manger le souffle 120 fois pour aider les poumons, de façon que les poumons l'emportent sur le foie, sans que le foie nuise à la rate.

« En automne, les six jours ren, à l'heure hai (9 h-11 h du soir), manger le souffle 120 fois pour aider les reins, de façon que les reins l'emportent sur le coeur, sans que le coeur nuise aux poumons.

« En hiver, les six jours jia, à l'heure yin (3 h-5 h du matin), p.547 manger le souffle 120 fois pour aider le foie, de façon que le foie l'emporte sur la rate, sans que la rate nuise aux reins.

« Le procédé ci-dessus est le plus important des procédés d'absorption des souffles des Cinq Éléments (598). (Puisque) pour chaque (saison) il s'exécute neuf fois, en tout cela fait 1 080 absorptions de souffle (599). Chaque (souffle) nourrit son viscère, quand il a fait son parcours, on recommence ; ils ne doivent pas se nuire mutuellement. Qu'on l'exécute avec soin.

C'est encore aux souffles des Cinq Éléments que me paraît se rapporter la recette suivante, que donne le même Sima Chengzheng, sans explications (600).

« Procédé d'avaler les trois, cinq, sept, neuf (601) souffles fu san wu qi jiu qi xhi fa.

« Tout doucement par le nez attirer les trois souffles et les faire pénétrer (602). Chasser par la bouche une fois le souffle mort, longuement s'accoutumer aux trois souffles. Puis conduire les cinq souffles (par le nez), cracher une fois le souffle mort par la bouche, longuement s'accoutumer aux cinq souffles. Puis conduire les sept souffles (par le nez), cracher une fois le souffle mort par la bouche, longuement s'accoutumer aux sept souffles. Puis conduire les neuf souffles (par le nez), cracher par la bouche une fois le souffle mort, longuement s'accoutumer aux neuf souffles. Ainsi les trois, cinq, sept, neuf souffles ayant été amenés ensemble, on fait pénétrer les 24 souffles (603) par le nez, et par la bouche on crache une fois le souffle mort, longuement s'accoutumer aux 24 souffles.

Il y avait d'ailleurs toutes sortes de variations, presque individuelles : les Adeptes arrivés à un certain degré avaient chacun p.548 leur méthode personnelle, qu'ils avaient reçue directement de leur maître, humain ou immortel. C'est ainsi que certains se contentaient de se nourrir des souffles correspondant aux trois points cardinaux marqués par le soleil dans sa course journalière, l'Est (lever), le Sud (midi) et l'Ouest (coucher), et qui d'autre part sont ceux des Trois-Originels, Sanyuan.

« Les 'Mémoires sur les Grottes de Huayang' Huayang zhudong ji, disent : Fan Youchong, originaire de Liaoxi reçut la méthode de transformer la forme par la splendeur embryonnaire taiguang yixing zhi Tao (604). Elle consiste en ceci, qu'il absorbait constamment trois souffles.

« Méthode des trois souffles. — Constamment fixer son attention

cun sur trois souffles, l'un vert, l'un blanc, l'un rouge, pareils à des rubans, qui viennent du dessus du soleil, à l'Orient, et pénètrent droit dans la bouche. Les respirer (605) yi 90 fois et s'arrêter. Quand on les a absorbés 10 ans, il naît de soi-même dans le corps trois souffles resplendissants de (ces) trois couleurs sanse guangqi, et par suite on devient Immortel divin. C'est le procédé du Rayonnement Interne de Grande Simplicité Dasu neijing fa du Très-Haut Seigneur Originel Gaoshang yuan jun (606).

Le procédé s'exécute tous les matins au lever du soleil, tourné vers le soleil, même s'il est caché par la pluie ; on s'ins talle debout ou assis, et on cligne les yeux ; quand on voit les trois souffles ensemble, le souffle vert est à droite, le blanc au milieu, le rouge à gauche, on fait une expiration, suivie d'une inspiration : pendant l'inspiration le souffle entre dans la gorge, et on le fait se répandre à l'intérieur des Cinq Viscères et des Six Réceptacles (607). Ce procédé des Trois Souffles paraît être un raffinement sur celui d'absorber le souffle du soleil.

« p.549 Procédé d'absorber le souffle du soleil (608).

« A l'aurore (3 -5 heures du matin), au moment où le soleil se lève, assis ou debout (mais) en concentrant son attention, grincer des dents 9 fois, du fond du coeur appeler le hun du soleil rihun qui brille comme une perle, aux reflets verts se transformant en un halo rouge, adolescent rouge, image mystérieusement flamboyante (609) ; puis fermer les yeux et les tenir bien clos, méditer sur ceci, que les cinq couleurs qui sont dans le soleil se répandent en halo et viennent toutes toucher le corps, arrivant en bas jusqu'aux deux pieds, et en haut jusqu'au sommet de la tête. De plus, faire que dans le milieu de la nuée brillante, il y ait un souffle pourpre pareil à la pupille de l'oeil. On recommence 10 fois ; on fait que les cinq couleurs se rassemblent toutes, et entrent dans la bouche ; et on les avale. On avale le souffle (du soleil) 45 fois : de plus, on avale la salive 9 fois, et on grince des dents 9 fois.

Absorber le souffle du soleil ne suffit pas ; il vaut mieux absorber son image fu rixiang suivant le procédé que pratiquent les Hommes Réalisés du Palais de la Fleur Orientale, Donghua zhenren (610), et révélé par eux. Ce n'est pas le véritable soleil qui descend du ciel pour être avalé : c'est quelque chose qui vient d'on ne sait où, dit gravement Tao Hongjing (611). On écrit le caractère soleil dans un carré ou un cercle (612) haut de neuf pouces, en vermillon sur du papier vert, et chaque matin, tourné vers l'Est, et tenant le papier de la main gauche, on se concentre sur lui de façon qu'il devienne le soleil même resplendissant ; on l'avale et on le fait rester dans le coeur ; puis on grince des dents 9 fois, et on avale la salive 9 fois aussi. On peut compléter ce procédé par celui de l'absorption des rayons du soleil fu rimang zhi fa (613) qui se fait trois fois par jour, le matin tourné vers l'Est, à midi tourné face au Sud, et à l'heure du milieu de l'après-midi, bu tourné vers l'Est : après avoir fait entrer dans le coeur une image du soleil de couleur rouge et d'un éclat pourpre, grande comme une grande pièce de monnaie, les 9 rayons montent du coeur dans la trachée et arrivent à l'intérieur des dents : on ne leur laisse pas franchir les dents, mais on les renvoie dans l'estomac ; au bout d'un instant, dans la méditation, on les voit distinctement dans le coeur et l'estomac, alors on les rejette avec le souffle, et on avale la salive 39 fois. p.550 D'autre part, le « procédé de méditer sur le soleil dans son coeur » cun ri zai xin fa (614), qui est à la base des deux précédents, peut se faire séparément suivant la Méthode-Ésotérique du Seigneur-Rouge du Pic-Méridional, exposée par l'Homme-Réalisé du Grand-Vide Taixuzhenren nanyue chijun nei fa, : on le fait à minuit le cinquième, le quinzième et le vingt-neuvième jour du mois, et il consiste à

« méditer sur ce que le soleil entre par la bouche dans le coeur et illumine l'intérieur du coeur tout entier, de sorte que celui-ci est aussi brillant que le soleil ; on les laisse ensemble un certain temps, et on sent que le coeur s'échauffe. »

Ces procédés me paraissent simplement fondés à l'origine sur les phénomènes visuels qui se produisent quand on regarde le soleil levant et qu'ensuite on ferme les yeux : les trois souffles vert, blanc et rouge sont les phantasmes de couleur qu'on voit après avoir fixé le soleil quelque temps ; de même l'image « grande comme une pièce de monnaie ». Mais, comme tous les procédés taoïstes, ils se sont peu à peu détachés de leur fondement réel

pour devenir des procédés de pure imagination, en sorte qu'on les met en pratique même à minuit.

Ce sont là des procédés relativement simples. Xiwangmu en avait révélé de plus complexes où l'absorption du soleil se fait seulement de prélude. Dans l'un d'eux, quand, « assis dans une position correcte, le corps droit, on médite sur le globe solaire rouge, grand comme une pièce de monnaie, qui est au milieu du cœur », on le fait circuler à travers le corps entier, d'abord dans le Champ de Cinabre Inférieur, et de là jusqu'à l'extrémité du pied gauche, et ensuite à celle du pied droit, et, en traversant la poitrine, on lui fait illuminer les Cinq Viscères ; du Champ de Cinabre, il va aussi dans la vessie et les reins, et, par les deux canaux de la colonne vertébrale, le souffle blanc monte au nihuan, et de la vessie le souffle noir monte vers le cœur (615). Dans un autre (616), il faut commencer par se p.551 concentrer sur le soleil pareil à un oeuf au milieu du nihuan. Cette concentration achevée, on crache un des trois souffles du soleil, le souffle noir, appelé Souffle du Cadavre shiqi ; puis on rejette le second souffle, le souffle blanc, appelé Souffle Vieux guqi ; et enfin le troisième souffle, le souffle bleu cang, appelé Souffle de Mort, siqi ; et expulsant chaque souffle, on se concentre sur lui, sa couleur et son nom. Ensuite on aspire tout doucement le souffle jaune quatre fois, et ceci achevé on avale la salive trois fois. Puis on se concentre sur le soleil qui, placé au milieu du nihuan sort par l'oeil et se place devant la bouche à une distance de neuf pouces (617) ; on baisse les yeux, puis en les relevant on aspire le souffle rouge sept fois, et de nouveau on avale la salive trois fois. Après cela, remuer les quatre membres, les allongeant et les repliant pour supprimer toutes les obstructions des veines ; ceci fait, on se concentre sur l'absorption du souffle de couleur verte. Naturellement il y avait aussi un procédé analogue où la lune remplaçait le soleil dans le nihuan ; il suivait les phases de la lune, en sorte qu'il devait se faire du premier au quinzième jour du mois seulement, pendant que la lune croît, et jamais du seizième au dernier jour, pendant qu'elle décroît.

Ce n'est pas seulement le souffle du soleil qu'on absorbe : celui de tous les phénomènes naturels a sa valeur, puisque après tout l'Homme est identique au Ciel et à la Terre. L'Immortelle Zhang Weizi avait appris d'une Princesse de Jade (du Palais) de la Fleur Orientale, Donghua yufei, le procédé d'absorber le Brouillard, fuwu c'est -à-dire « la quintessence huajing de l'Eau et du Feu des montagnes et des lacs, le Souffle abondant yingqi des métaux et des pierres ». Si je comprends bien l'explication qui n'est pas très claire, le procédé consiste à rejeter par la bouche les souffles des cinq couleurs des cinq viscères et à aspirer par la bouche aussi les souffles des cinq couleurs qui circulent p.552 entre le Ciel et la Terre, de façon que chacun suivant sa couleur aille à son viscère (618).

Un autre procédé consiste à « recevoir le Premier des 10 000 souffles du Commencement Originel » Yuanshi wanwu zhi zu, ce qui se fait cinq jours par mois, le troisième, le cinquième, le septième, le neuvième et le quinzième. Après avoir jeûné et récité une fois le texte à minuit, sortir en plein air dans la cour de la maison, et, levant la tête, méditer que, dans le Dais Fleuri de la Grande Ourse, il y a un souffle de nuage pourpre, qui du Boisseau, tournant à gauche, traverse successivement les vingt-huit mansions, et ensuite revient au-dessus de la Porte d'Or, Kinmen Jinmen. La méditation achevée, soulever quatre fois le nuage pourpre, grincer des dents trois fois, et dire une prière. Ensuite, attirant le nuage pourpre, aspirer 28 fois. Qui pratique ce procédé pendant trois ans, il y aura des esprits qui descendront s'asseoir sur sa natte ; son corps aura un souffle pourpre qui l'illuminera tout entier ; son nom sera inscrit dans le neuvième ciel ; il obtiendra certainement de devenir immortel (619).

\*

\* \*

## DEUXIÈME PARTIE

Les procédés d'union du yin et du yang pour nourrir le principe vital  
Yinyang yangsheng zhi Tao

p.553 Le Souffle qi en se transformant produit de l'Essence, jing, l'Essence en se transformant produit les Esprits shen ; et l'un des buts de l'Adepté taoïste est de conserver à l'intérieur du corps tous ses Esprits, de les empêcher de se disperser, et même de les renforcer. La circulation du Souffle développe en l'homme le Souffle, et par là conserve la santé, guérit les maladies et

prolonge la vie. Mais à côté de ces procédés, il y en avait d'autres destinés à développer l'Essence, à l'économiser, à la conserver, et enfin à unir le yin et le yang, afin d'obtenir des résultats de guérison des maladies et de prolongation de la vie analogue à ceux qu'on obtenait en développant le Souffle. Les deux séries de procédés se complétaient mutuellement lorsqu'on « faisait revenir l'Essence » huanjing. C'étaient des pratiques sexuelles, les unes privées, les autres publiques, que la pudeur chinoise a rejetées dans l'ombre dans les temps modernes, mais qui ont joué un rôle important dans le Taoïsme ancien, malgré une vive opposition, au moins dans certains milieux, dès le temps des Six Dynasties. Plusieurs livres spéciaux leur étaient consacrés : ils ont tous disparu du Taozang des Ming ; mais de longs fragments, cités dans des recueils médicaux japonais, ont été conservés (620), et de plus un texte au moins sur ce sujet a échappé à la proscription, parce qu'au lieu de former un livre séparé, il était seulement un chapitre d'un autre ouvrage (621). Les choses y p.554 sont dites fort crûment et sans périphrases : il s'agit de recettes de médecine et d'hygiène taoïste, et les traités de médecine ne peuvent s'embarrasser de circonlocutions ; mes traductions feront de même.

L'Essence, jing, chacun a la sienne propre qu'il produit lui-même dans la Demeure de l'Essence, jingshe, à proximité du champ de Cinabre Inférieur Xia dantian : « les hommes y cachent leur sperme, les femmes leur sang menstruel » nanzi yi zangjing, nüzi yi yueshui (622). Elle a son importance capitale dans la prolongation de la vie, car « chaque fois que l'Essence est petite, on est malade, et quand elle est épuisée, on meurt (623) », déclare l'Immortel Pengzu. Il faut donc non seulement l'économiser autant que possible, mais encore l'accroître en l'agitant et en l'émouvant sous l'influence du yin sans la dépenser. Cela demande une technique spéciale : il faut connaître « l'art du yin et du yang qui prolonge la vie » yinyang yanming zhi shu et le pratiquer.

Rien n'est dangereux pour la prolongation de la vie comme l'union sexuelle inconsiderée :

« coucher avec une femme, c'est comme conduire un cheval au galop avec des rênes pourries ; c'est comme approcher d'une fosse profonde dont le fond est garni de sabres, et où on craint de tomber (624).

C'est un des actes qui raccourcissent le plus la durée de la vie. On énumère ainsi en ordre progressif les choses interdites qui diminuent la vie (625) :

« Interdit (sous peine d') un jour (de diminution) de vie : en mangeant la nuit, qu'on ne se rassasie pas. [NOTE : qui mange à se rassasier pendant la nuit diminue sa vie d'un jour.]

« Interdit (sous peine d') un mois (de diminution) de vie : en buvant la nuit, qu'on ne s'enivre pas [NOTE : Qui se couche ivre pendant la nuit diminue sa vie d'un mois.]

« Interdit (sous peine d') un an (de diminution) de vie : la nuit il faut rester éloigné des appartements intérieurs. [NOTE : Un seul coït yijiao diminue la vie d'un an.]

« Interdit (sous peine) de la vie : la nuit il faut protéger le Souffle. [NOTE : Quand on est couché, il faut avoir l'habitude de fermer la bouche ; si on ouvre la bouche, on perd le Souffle ; de plus les mauvaises (influences) entrent par la bouche.]

p.555 Au contraire, celui qui sait non seulement n'en souffre pas, mais encore en tire avantage.

« L'Empereur jaune coucha avec douze cents femmes et devint Immortel ; les gens du commun ont une seule femme et se détruisent la vie Huangdi yu qianerbai nü er xian, suren yi yinü er faming. Savoir et ne pas savoir, comment cela ne produirait-il pas des résultats opposés ? Quand on sait le procédé, les maux provenant de coucher avec des femmes deviennent peu nombreux (626).

La simple continence ne saurait le remplacer, car elle est contre nature.

« L'Empereur Jaune demanda à la Fille de Simplette, Sunü :

— Maintenant je veux rester longtemps sans copuler ; comment ferai-je ?

La Fille de Simplette répondit :

— C'est impossible. Le Ciel et la Terre ont leurs (moments successifs) d'ouverture et de fermeture ; le yin et le yang ont leurs (moments successifs) de répandre et de transformer. L'homme



imite le yin et le yang. Si vous ne copulez pas, l'Esprit et le Souffle ne se répandront pas, le yin et le yang seront retenus et obstrués : comment vous réparer vous-même... ? (627)

Elle ne convient même pas aux gens âgés.

« La Fille Choisie Cainü (628) demanda à Pengzu :

— Qu'un homme à soixante ans tienne enfermée son essence (629), est-ce possible ?

Pengzu répondit :

— Non. L'homme ne veut pas être sans femme ; s'il est sans femme, son attention yi s'agite ; si son attention s'agite, ses esprits shen se fatiguent ; si ses esprits se fatiguent, sa longévité diminue...

Quand on retient de force l'Essence, il est difficile de la conserver et facile de la perdre, en sorte qu'on la laisse échapper, que l'urine se trouble, et qu'on prend la maladie du succubat gui jiao zhi bing (630).

Au contraire l'union sexuelle est utile à qui sait s'y prendre comme il faut, et un auteur taoïste fait dire assez naïvement à la Fille Choisie :

« On ne lutte pas contre le penchant naturel de l'homme, et on peut obtenir d'augmenter la longévité : n'est-ce pas aussi un plaisir ? »

buni renxing er ke yishou, bu yi le zai (631).

p.556 Un Adepte taoïste qui veut avoir un enfant (ce qui, au moins jusqu'aux Tang, n'avait rien que de normal, puisque les Taoshi se mariaient, et que même ceux qui vivaient en communauté dans les phalanstères guan y vivaient en famille avec leur femme et leurs enfants) est tenu à prendre certaines précautions pour éviter de se faire du tort. Il doit au préalable « accroître son Essence » suffisamment pour que la dépense qu'il va en faire ne diminue pas sa vie.

« Il ne faut pas ne pas faire attention, il ne faut pas ne pas être diligent. Si on a une seule éjaculation après plusieurs coïts, comme l'Essence et le Souffle sont devenus grands, cela ne peut faire que l'homme diminue sa vie ; mais si on en a plusieurs, l'Essence ne peut s'accroître et s'épuise (632).

Tous les auteurs sont d'accord là -dessus.

« Pengzu dit : Recette pour avoir un enfant. Il faut nourrir l'Essence et le Souffle : éviter d'émettre plusieurs fois. S'unir à la femme trois ou quatre jours après que, ses règles terminées, elle s'est purifiée (633). (Quand dans ces conditions) on a un enfant, si c'est un garçon, il sera intelligent, plein de talent, doué de longévité, noble ; si c'est une fille, elle sera sage et épousera un noble (634).

On arrive ainsi à remédier dans une certaine mesure au danger pour la vie de l'acte sexuel et de la dépense d'Essence qu'il occasionne. Mais il n'y a là qu'un palliatif. Ce qu'il faut, ce n'est pas seulement de savoir le rendre inoffensif, c'est de savoir l'utiliser et tirer avantage de son accomplissement pour la guérison des maladies, le prolongement de la vie et l'obtention de l'Immortalité.

Le procédé le plus simple est décrit en termes crus que j'abrège un peu (635) :

« Le Taoïste Liu Jing dit :

— Le procédé à employer toutes les fois qu'on couche avec une femme consiste d'abord à s'amuser tout doucement pour que les Esprits se mettent d'accord ; c'est seulement quand ils sont émus parfaitement depuis longtemps qu'on peut s'unir. Pénétrez quand (le pénis) est faible, retirez-le quand il est ferme et fort (636) ; p.557 pénétrez seulement sans émettre ruo er nei zhi, jianqiang er tui, dan jie er bushi. Celui qui est capable de faire plusieurs dizaines de coïts en un seul jour et une seule nuit sans laisser échapper son Essence sera guéri de toutes les maladies, et sa longévité s'accroîtra. Quand on change de femme yinü plusieurs fois, l'avantage s'accroît ; si en une nuit on change dix fois de femme, c'est au suprême degré excellent.

Et le Sunüjing fait expliquer clairement par Pengzu (637) :

« L'essentiel de la règle consiste à coucher avec beaucoup de femmes jeunes sans jamais émettre l'Essence plusieurs fois fa zhi yaozhe zai duo yu shaonü er mo shu xiejing : cela rend le corps léger et écarte toutes les maladies.

Ce procédé simple est suffisant si on se contente de « nourrir le Principe Vital pour prolonger la vie ». Mais ce n'est qu'un exercice élémentaire ; ce à quoi il faut arriver, c'est à pratiquer l'art de « faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau » huanjing bunao.

« Un Livre des Immortels xianjing dit : Le principe de faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau consiste à copuler pour que l'Essence soit très agitée ; (puis) quand elle va sortir, on saisit rapidement (le pénis) avec les deux doigts médiaux de la main gauche en arrière du scrotum et en avant de l'anus, on serre fortement, et on expulse longuement le Souffle par la bouche en même temps qu'on grince des dents plusieurs dizaines de fois sans retenir le Souffle. Alors, quand on émet l'Essence, l'Essence ne peut sortir, mais elle revient de la Tige de Jade yujing (le pénis) et monte entrer dans le cerveau. Ce procédé, les Immortels se le transmettent ; ils font serment en buvant du sang de ne pas le transmettre à tort et à travers (638).

Pas plus que les exercices du Souffle, ces procédés ne peuvent être pratiqués sans préparation : il faut un jour et une heure p.558 déterminés pour pouvoir s'y livrer, et il faut les faire précéder et suivre de concentration ; la partie la plus importante, qui est la montée de l'Essence au cerveau par le canal médullaire, doit être accompagnée de la représentation mentale qui permet de suivre et de diriger les choses. Un petit roman hagiographique qui me paraît dater du Ve siècle, la « Biographie de l'Homme Réel de Pure-Transcendance maître Pei » indique les grandes lignes de cette pratique, parmi les cinq recettes que l'Immortel maître Jiang xiansheng avait révélées à Zhi Ziyuan et que celui-ci transmet à son tour à Pei Xuanren au temps où, encore jeune, il commençait à chercher l'Immortalité (639).

« Commencer un jour kai, ou chu (640) de la décade supérieure (d'un mois, décade) dont le premier jour est jiazi (premier du cycle sexagénaire), à l'heure du souffle vivant après minuit. N'être ni ivre ni repu, ni avoir le corps malpropre (car) c'est tout cela qui engendre les maladies. Il faut par la méditation parfaite éloigner (toute) pensée (extérieure ; alors hommes et femmes pourront pratiquer la méthode de la Vie Éternelle. Ce procédé est absolument secret : ne le transmettez qu'à des sages ! Il fait que les hommes et les femmes prenant ensemble le Souffle de vie, se nourrissent d'Essence et de sang. Ce n'est pas un procédé hétérodoxe ; (c'est un procédé qui) s'attache spécialement à diminuer le yin pour augmenter le yang. Si vous le pratiquez conformément à la règle, souffles et humeurs circuleront comme un nuage, la liqueur d'Essence se coagulera ; que vous soyez jeune ou vieux, vous redeviendrez adolescent.

« Toutes les fois qu'on pratique (ce procédé), entrer en méditation : il faut d'abord perdre conscience de son corps et perdre conscience du monde extérieur wangxing wangwu. Après cela grincer des dents sept séries, et dire cette prière : Que l'Originel-Blanc Essence de Métal Baiyuan jinjing répande la vie parmi mes Cinq-Fleurs (les cinq viscères). Que le Seigneur Vieillard-Jaune du Centre Zhongyang Huang laojun harmonise mes âmes hun et mette en ordre mon Essence. Que la Grande Essence de l'Auguste-Suprême, coagulant les humeurs, rende dur comme un os le Transcendant. Que les six souffles du Grand-Réel Sans-Supérieur s'enroulent à l'intérieur ! Que le Vieillard-Mystérieux d'Essence Supérieure fasse revenir l'Essence pour réparer mon cerveau ! Faites que j'unisse (le yin et le yang), que soit fondu l'Embryon et gardé le Joyau.

« La prière achevée, les hommes garderont (l'esprit fixé sur) les reins conservant fermement l'Essence et distillant le Souffle, qui suit la colonne vertébrale et monte au Nihuan à l'inverse du courant : c'est ce qu'on appelle « faire revenir à l'Origine » huanyuan ; les femmes garderont (l'esprit fixé sur) le cœur nourrissant les esprits, distillant un feu p.559 immuable, faisant descendre le Souffle des deux seins aux reins, d'où il remonte par la colonne vertébrale (641) et va aussi au Nihuan : c'est ce qu'on appelle « transformer le réel » huazhen... (642). Au bout de cent jours, on arrive à la Transcendance. Si on pratique (ce procédé) très

longtemps, on devient spontanément Homme-Réel, et vivant éternellement on traverse les siècles. C'est la méthode de ne pas mourir.

Le Huangting waijing yujing, cet ancien manuel ésotérique en vers de la vie religieuse taoïste à l'usage des Adeptes dont j'ai cité plus haut le début (643), parlait naturellement du procédé de faire revenir l'Essence. Mais ce livre, dont la forme obscure est destinée à écarter les ignorants qui ne doivent pas comprendre, procède surtout par allusion, et comme il s'adresse à des Taoïstes instruits et ayant déjà une connaissance au moins empirique de ces choses, il se contente de considérations théoriques et ne décrit pas les procédés. Les vingt vers qui s'y rapportent n'en sont pas moins intéressants, étant donné l'antiquité de l'ouvrage, et j'en donne ici la traduction (644) en dépit d'un peu d'incertitude dans l'interprétation de quelques -uns d'entre eux. « La Poitrine-Mystérieuse (645) du Tube du Souffle (646) est le réceptacle (647) qui reçoit l'Essence (648) ;

prenez garde de tenir fermement votre Essence (649) et contenezvous vous-mêmes.

[20] p.560 Dans la maison (650), il y a un gentilhomme vêtu d'écarlate : si vous êtes capable de le voir, vous ne serez pas malade (651).

Ce qui se tient en travers, long d'un pied, et serre comme un lien ce qui est au-dessous (652),

si vous êtes capable de le garder (653), vous serez sans affliction.

Plaisez-vous (654) à expirer et inspirer dans la Hutte (655) ;

[25] si vous protégez (656) et tenez complets et fermes l'(Essence et le Souffle) : votre corps recevra la prospérité ;

l'intérieur du Pouce -Carré (657), fermez-le soigneusement et emmagasinez(-en le contenu) (658) : p.561

quand l'Essence et l'Esprit reviennent et retournent (659), le vieillard revient à la force de l'âge ;

enserrant (660) le Portail-Obscur (661) ils s'écoulent (662) tout en bas ;

nourrissez votre Arbre de Jade (663) afin qu'il soit robuste.

[30] (Qui a) le Tao parfait n'est pas troublé (664), il ne perd pas la bonne direction (665).

De la Terrasse Transcendante (666) (l'Essence et le Souffle) communiquent et s'approchent des plaines centrales ; p.562

de l'intérieur du Pouce -Carré (667), ils arrivent au-dessous de la Barrière (668) ;

à la Porte et au Portillon des Esprits (669) qui sont à l'intérieur de la Chambre de jade (670).

Tout cela, c'est ce que les Princes (671) m'ont enseigné. p.563

[35] De la Salle de Gouvernement (672), pénétrant dans les quatre directions (l'Essence et le Souffle) s'écoulent (673) vers les plaines marines (674)

L'Homme -Réel Zidan (675) est devant moi ;

quand l'Essence et le Souffle sont profondément enfouis à

l'intérieur des Trois -Barrières (676),

si vous voulez ne pas mourir, accomplissez (les pratiques du) crâne (677). »

Les réticences voulues de l'auteur du « Livre de la Cour-Jaune » rendent ces vers inintelligibles quand on les étudie isolément. Mais quand on les rapproche des textes que je viens de citer, on reconnaît sans trop de peine quelle image il se fait de ce qui se passe à l'intérieur du corps pendant qu'on s'applique à « faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau ». L'Adepté fait monter de la section inférieure l'Essence pour p.564 qu'elle aille à la rencontre du Souffle ; il l'enferme dans la trachée ; après quoi il rejette par la bouche le souffle vieux et inspire par le nez le souffle neuf, et faisant passer ce souffle du nez dans la bouche par l'arrière -gorge, il l'avale pour l'en voyer retrouver l'Essence dans la trachée. Le Souffle et l'Essence s'unissent, puis ils descendent vers la section inférieure, circulant à travers tout le corps que cette circulation nourrit et auquel elle donne la vigueur de la jeunesse : ils partent du coeur vers l'intestin, coulent le long des reins pour arriver « au-dessous de la Barrière » dans le Champ de Cinabre inférieur. Cette descente achevée, l'Essence et le Souffle sont tenus enfermés derrière les Trois -Barrières, et « on accomplit les pratiques du crâne », c'est -à-dire qu'on les conduit du Champ de Cinabre inférieur au Nihuan de l'intérieur du cerveau. Il me semble que cette

théorie diffère des théories ultérieures en ce que l'Essence monte à la rencontre du Souffle et s'unit à lui dans la trachée, tandis que plus tard on n'admet plus cette montée de l'Essence : celle-ci reste enfermée dans le Champ de Cinabre inférieur et c'est là que le Souffle s'unit à elle.

La plupart des auteurs taoïstes s'occupent moins de théoriser ce qui se passe à l'intérieur du corps que de décrire les pratiques qu'il faut accomplir. Ils insistent surtout sur les changements de femmes, qui sont un des traits essentiels de ces procédés :

« il faut changer de femme après chaque excitation ; c'est en changeant de femme qu'on obtient la Vie Éternelle » (678).

Et ils en expliquent la raison.

« Le Taoshi au Boeuf-Vert Qingniu Taoshi (679) dit :... Si on couche constamment avec une seule femme, l'Essence et le Souffle de la femme s'affaiblissent peu à peu et elle ne peut donner grand profit à un homme ; de plus, cela fait maigrir (680).

Les changements doivent être fréquents ; mais les précisions qu'apportent sur ce point les auteurs sont plus théoriques que réelles : suivant l'Immortel Pengzu, douze échanges en une séance sont un procédé qui permet de garder dans la vieillesse un teint de jeune homme ; plus le nombre des échanges augmente, plus l'Adepté fait de progrès, et s'il arrive à neuf douzaines d'échanges, sa vie atteindra dix mille ans, toujours à condition d'interrompre à temps (681).

Le choix des femmes qui doivent servir de partenaires à l'Adepté taoïste dans ces exercices a une grande importance. Pengzu recommande d'éviter celles qui connaissent elles-mêmes le procédé (682). En effet les femmes peuvent elles aussi le pratiquer et en tirer le même avantage que les hommes : il y a au moins un exemple célèbre :

« Xiwangmu, c'est (une femme) qui a obtenu le Tao en nourrissant le yin (683),

et elle est ainsi devenue immortelle (684). Une femme qui sait cherchera son propre développement et par suite ne sera d'aucun profit à son partenaire.

Mais c'est surtout l'âge qui importe.

« Si on trouve des filles au-dessus de quatorze ou quinze ans et au-dessous de dix-huit ou dix-neuf ans, le profit sera le plus considérable ; en tout cas il ne faut pas qu'elles dépassent trente ans ; et même une femme qui n'a pas trente ans, si elle a eu un enfant, ne peut être utile (685).

Certains recommandent de les choisir jolies (686) ; d'autres n'y tiennent pas :

« il n'est pas nécessaire qu'elles soient toutes belles et charmantes ; on les prendra seulement jeunes, les seins pas encore formés, mais bien en chair (687).

Un autre ajoute qu'elles doivent avoir

les cheveux fins, les yeux petits,... le son de la voix harmonieux, que les os des quatre membres et des cent articulations disparaissent dans la chair et que les os ne soient pas grands, que les parties sexuelles et les aisselles n'aient pas de poils, ou si elles en ont qu'ils soient fins (688).

Mais ce qui importe le plus, c'est d'éviter celles qui ont certains défauts dont on donne une longue liste (689) : celles qui ont la peau épaisse, celles qui sont très maigres de corps, celles qui ont une voix masculine et le souffle élevé, celles qui ont du poil aux jambes, celles qui sont jalouses, celles dont les parties sexuelles sont froides, celles qui mangent trop, celles qui ont dépassé quarante ans (690), celles qui ont le corps toujours froid, celles qui ont les os forts et durs, celles dont les aisselles sentent mauvais, etc.

p.566 La pratique de ces exercices exige un certain nombre de conditions de temps, de lieu, etc., pour ne pas nuire à celui qui les accomplit et plus encore pour le bien des enfants s'il en vient (691).

« Pour unir le yin et le yang he yin yang, il y a sept interdits, ji :

1er interdit : le dernier et le premier jour du mois, le premier et le dernier quartier, la pleine lune. Si on unit le yin et le yang (ces jours-là), on diminue le Souffle. Si dans ces conditions on a un enfant, l'enfant sera mal conformationné. Il faut bien tenir compte de cela.

2e interdit : le tonnerre, le vent, les perturbations du ciel et de la terre. Si on unit le yin et le yang (à ces moments-là), les vaisseaux (où circulent le Souffle et le sang) tressautent. Si dans ces



conditions on a un enfant, l'enfant aura des abcès.

3e interdit : quand on vient de boire et de manger et que le Souffle des céréales n'est pas encore passé. Si on unit le yin et le yang (à ce moment-là), l'intérieur du ventre est gonflé, l'urine est blanche et trouble. Si dans ces conditions on a un enfant, l'enfant sera idiot.

4e interdit : quand on vient d'uriner et que l'Essence et le Souffle sont épuisés. Si on unit le yin et le yang (à ce moment-là), les vaisseaux (où circulent le Souffle et le sang) sont raboteux. Si dans ces conditions on a un enfant, l'enfant sera très laid.

5e interdit : quand on est très fatigué, et que la Volonté zhi et le Souffle ne sont pas encore remis. Si on unit le yin et le yang (à ce moment-là), les nerfs et la taille sont gonflés. Si dans ces conditions on a un enfant, cet enfant mourra prématurément.

6e interdit : quand on vient de se laver les cheveux et que la peau n'est pas encore sèche. Si on unit le yin et le yang (à ce moment-là), cela raccourcit le souffle. Si dans ces conditions on a un enfant, l'enfant ne sera pas complet.

7e interdit : quand on (se sent) ferme comme une arme et très excité (692) et que les veines du pénis font mal, il faut unir (le yin et le yang). Si on ne les unit pas (à ce moment-là), on a des lésions à l'intérieur et on tombe malade.

Ce passage insiste surtout sur les maux que l'inobservation de ces interdits apporterait aux enfants. Un autre passage du même livre rappelant les mêmes conditions indique que les personnes qui violent les interdits auront aussi à souffrir, et précise ou complète ces données (693).

« p.567 Pengzu dit :... Il faut éviter les grands froids, les grandes chaleurs, les grands vents, les grandes pluies, les éclipses de soleil et de lune, les tremblements de terre, le tonnerre et les éclairs : ce sont les interdits du Ciel tianji. L'ivresse (694), la réplétion (695), la joie, la colère, la tristesse, la pitié, la crainte, la frayeur : ce sont les interdits de l'Homme renji. Les endroits où il y a une montagne, un cours d'eau, un tertre du dieu du Sol, une meule de grains, un puits, un fourneau de cuisine : ce sont les interdits de la Terre diji. Éviter ces (trois sortes d')interdits : si on contrevient à ces interdits, on deviendra malade et les enfants ne vivront pas.

Tous ceux qui ayant avalé des remèdes les trouvent vains et sans efficacité, et dont les maladies ne sont pas guéries, s'ils se remettent à unir le yin et le yang, ils se feront du mal.

Les jours de mort du mois, yuesha (696), on ne doit pas unir le yin et le yang, c'est néfaste.

Les jours jian, po, zhi, ding (697), et les jours de l'interdit du sang xueji (698), il ne faut pas unir le yin et le yang : cela ferait du mal. »

Le Sunüjing (699) interdit ces pratiques aux jours des quatre phases de la lune, et de plus le dernier jour du mois (29e ou 30e jour) ainsi que le 28e jour, enfin les jours d'éclipse de lune, ce qui n'est pas absolument inutile, les calendriers antérieurs aux Tang n'étant pas toujours assez bien réglés pour que les éclipses de lune ne tombassent pas quelquefois en dehors du jour qu'ils marquent pour la pleine lune ; il y a aussi les six jours ding et les six jours bing du cycle sexagésimal, et les jours po du cycle de douze jours. Outre ces interdits mensuels, il y en a d'annuels : les périodes de Grand-Froid, dahan, et de Grand-Chaud, p.568 dashu, c'est -à-dire les quinze jours qui précèdent immédiatement les deux équinoxes ; les jours de changement des quatre saisons ; les deux jours bingzi et dingchou qui suivent le solstice d'été, et les jours gengshen et xinyou qui suivent le solstice d'hiver ; enfin le seizième jour du cinquième mois, où « le ciel et la Terre font acte de mâle et femelle » tiandi pinmu ri (700). En outre il y a des interdits accidentels, grand vent, pluie violente, tonnerre et éclairs, tremblements de terre ; et dans un autre ordre d'idées, venir de se laver la tête, rentrer d'un voyage lointain, ou encore de fortes émotions, grande joie ou grande colère.

Comme on le voit, le nombre des jours où l'union du yin et du yang peut s'accomplir est assez restreint : à ne compter que les interdits réguliers, il y a déjà plus de deux cents jours par an où il est défendu de la pratiquer. Si on tient compte encore des jours de mauvais temps et de tous les interdits occasionnels, il ne devait rester que quelques jours par an. Encore nos listes ne sont-elles pas complètes (701), puisque les textes ne nous sont parvenus que dans un état fragmentaire.

Tout cela ce sont des pratiques privées à l'usage des adeptes de la vie religieuse, destinées à accroître l'Essence, et par là, en nourrissant le Principe Vital, à conduire à l'Immortalité. Mais l'union du yin et du yang s'accomplissait aussi dans des cérémonies collectives où elle prenait un tout autre sens. Tous les fidèles, sauf les filles non mariées (702), y prenaient part, probablement par petits groupes, afin d'être délivrés de leurs péchés shizui et d'écarter les malheurs qui découlent du péché. C'était ce que les Taoïstes appelaient l'« Art Réel d'égaliser les souffles » zhongqi zhenshu (703), et auquel on donnait populairement le nom d'« unir les souffles » heqi, parce que le but était d'unir les souffles du yin et du yang, ou de « mêler les souffles » hunqi (704), ce qui a le même sens, ou encore, plus simplement, celui de p.569 « l'Union » huohe (705). On attribuait l'origine de ces cérémonies aux trois San Zhang (706), ou encore aux chefs des Turbans Jaunes Huangjin (707) du milieu du II<sup>e</sup> siècle de notre ère ; et le rituel en était donné sous forme d'un « Décret de l'année » jiazizhao (708), afin de le rattacher étroitement aux Turbans-Jaunes pour qui l'an née jiazi devait être le commencement de la Grande Paix Taiping. Mais il n'y a pas grande importance à attacher à ces dires, car c'est aux Trois Zhang qu'on attribue en général toutes les cérémonies publiques du culte taoïste. Tout ce qu'on sait est que dans la seconde moitié du IV<sup>e</sup> siècle Sun En, qui mourut en 402 (709), les faisait célébrer par ses fidèles dans des orgies où « hommes et femmes se mêlaient exactement comme des bêtes (710) ». Il n'est pas impossible qu'il faille en chercher l'origine bien plus haut et qu'elles aient été une adaptation des fêtes populaires de printemps et d'automne de l'antiquité ; mais comme nous ne connaissons rien ni de l'origine des fêtes taoïstes, ni de l'histoire de la disparition des orgies populaires antiques, on ne peut guère aller plus loin que d'indiquer un rapprochement possible. Au IV<sup>e</sup> et au V<sup>e</sup> siècle, c'étaient des fêtes régulières, mais sans relation avec aucun terme saisonnier, et les fêtes p.570 taoïques de printemps et d'automne (car il existait de grandes fêtes aux deux équinoxes) étaient d'un caractère tout différent.

La cérémonie s'accomplissait les jours de nouvelle lune et de pleine lune (711). « L'enroulement du dragon et le jeu du tigre étaient préparés comme l'expose l'Écrit jaune, Huangshu (712) » : dragon et tigre, animaux de l'Est et de l'Ouest, représentent, le premier le yang, et le second le yin, et leurs « jeux » sont l'union du yin et du yang. Je ne sais, les auteurs étant assez réticents, si la fête consistait en une pantomime, danse du dragon et du tigre figurés par un homme et une femme, s'achevant par l'accouplement des danseurs en une sorte de hiérogamie à laquelle tous les assistants participaient en s'unissant pêle-mêle, ou si ces unions en promiscuité étaient toute la fête, si elles étaient à elles seules ces « jeux du dragon et du tigre », sans représentation préalable.

Comme toutes les fêtes taoïstes, celle-ci se faisait sous la direction d'un Instructeur shi ; mais à la différence de la plupart des autres, pour des raisons faciles à comprendre, elle ne s'accomplissait pas en plein air, mais à l'intérieur dans « la chambre privée » sifang. Ceux qui avaient l'intention d'y prendre part jeûnaient pendant les trois jours précédents, puis ils devaient « se rendre auprès d'un Instructeur pour fonder des mérites : (c'est) l'offrande à deux du yin et du yang et la soumission au destin (qui) fondent les mérites ; quand ils ont achevé, qu'ils sortent ; (pendant la période d') un jour et une nuit (des jours de nouvelle lune et de pleine lune), durant les six heures, qu'ils fondent constamment des mérites (713).

Un ancien Taoïste converti au Bouddhisme, Zhen Luan, nous a laissé une brève description de cette fête (714).

« Quand j'avais vingt ans, j'aimais les pratiques p.571 taoïstes et j'allais au phalanstère, guan, les étudier. D'abord on m'enseigna le procédé du mélange des souffles, des Trois, des Cinq, des Sept et des Neuf, et de l'union des garçons et des filles (ordonné par) l'Écrit -Jaune. (On joint) les quatre yeux, les quatre narines, les deux bouches, les deux langues et les quatre mains de façon à opposer exactement le yin et le yang (715). Ils prennent exemple sur le nombre des vingt-quatre souffles (de l'année) (716). Ceux qui s'adonnent à cette pratique réalisent la Formule Réelle dans le Champ de Cinabre ; mais ils prennent garde au Secret-défendu et n'émettent pas sur la voie ; ils ne doivent pas être jaloux les uns des autres. Pour ceux qui s'adonnent à cette pratique, tous les maux

et les périls sont supprimés ; on les appelle les Hommes-Réels ; ils sont sauvés et voient augmenter le nombre de leurs années. On enseigne aux maris à échanger leurs femmes : ils mettent la luxure au-dessus de tout. Les pères et les frères aînés sont debout devant et ne savent pas rougir. C'est ce qu'ils appellent l'Art Réel d'égaliser les souffles zhongqi zhenshu. Aujourd'hui les Taoshi s'adonnent tous à cette pratique, c'est par elle qu'ils cherchent le Tao. Il y a des choses qu'on ne peut exposer en détail. »

Le rituel de cette fête ne nous est pas parvenu : il a probablement été éliminé du Taozang à l'époque où les Taoïstes eux-mêmes avaient subi assez fortement l'influence de la morale profane pour avoir honte de ces pratiques. Il était contenu dans deux livres dont les titres nous sont donnés par les polémistes bouddhiques : l'Écrit jaune, huangshu (717), qui passait pour avoir p.572 été révélé la première année hanan (142) (718) à Zhang Taoling, et l'« Ordonnance de l'année » jiazi zhao (719). Le but de la cérémonie était avant tout de délivrer les fidèles de leurs péchés shizui et ainsi « de diminuer les malheurs et de disperser les calamités (720) » qui devaient être leur lot en punition des péchés non expiés. Par l'achèvement de la cérémonie, le fidèle est protégé contre tous les démons et toutes les influences hostiles, ainsi que le montre l'imprécation suivante (721), bien que sur certains points l'interprétation en reste un peu incertaine.

« Le Procédé Céleste est terminé (722). Que les Trois et les Cinq soient complétés (723), que le Soleil et la Lune soient achevés (724), quand ils se p.573 lèvent qu'il fasse clair, quand ils se couchent qu'il fasse obscur. Que les Souffles entrent dans les (Hommes) Réels (725) ; que les Souffles pénètrent dans les Esprits ; que les

Souffles répandent partout le Principe ; que les Souffles chassent les Mauvais ; que les Pirates Démoniaques soient anéantis ; que ceux qui me regardent deviennent aveugles ; que ceux qui m'écoutent deviennent sourds ! Que ceux qui vont faire des plans contre moi, en retour reçoivent la mort ! Je suis faste, ils sont néfastes ! »

Un autre fragment du même rituel (726) a conservé la prière qui accompagnait la partie centrale de la cérémonie, l'« Union des souffles » heqi, et, comme il arrive souvent dans les prières taoïstes, elle décrit par allusion la fête elle-même en quelques vers. Le mélange des termes techniques et des termes mystiques qui y sont accumulés en obscurcit le sens, ce qui est certainement conforme à l'intention des auteurs de ce rituel, mais l'ensemble est parfaitement clair, et corrobore parfaitement la description de Zhen Luan.

« Ouvrez la Porte du Destin (727) ; embrassez l'Homme -Réel (appelé) Enfant, Yinger (728) ; que le Dragon s'enroule et que le Tigre joue (729). Les Trois et les Cinq, les Sept et les Neuf (730). Le filet du Ciel et les rets p.574 de la Terre (731). Ouvrez la Porte Vermillon ; approchez la colonne de Jade (732) ; que le yang pense à la Mère yin blanche comme le jade ; que le yin pense au Père yang et le caresse de la main !

La conséquence la plus claire de ces pratiques était que « depuis les Wei et les Jin ils avaient des enfants dans les phalanstères taoïstes, au temps des Chen et des Liang on élevait des enfants dans les maisons de retraite (733), au grand scandale des religieux bouddhistes qui criaient à l'hypocrisie. Mais en réalité, bien que Bouddhistes et Taoïstes prêchassent les uns et les autres la continence, c'était pour des raisons bien différentes : les premiers le faisaient par ascétisme, comme une des formes de ce détachement qui doit conduire à la délivrance ; pour les seconds il s'agissait simplement de se concentrer, de ne pas se disperser, et, en conservant son Essence, de vivre longtemps. Cette technique, au moins sans forme de pratiques individuelles, était fort ancienne dans le Taoïsme : dès le temps des Han Antérieurs, on connaissait un recueil en 26 chapitres attribué à Rongcheng (734), instructeur shi de l'Empereur Jaune Huangdi, qui exposait déjà, autant qu'on peut en juger par le Liexianzhuan, les mêmes principes que les ouvrages que j'ai cités plus haut, savoir

« l'art de coucher avec des femmes qui consiste à tenir fermement (le pénis) avec la main et à ne pas éjaculer, et à faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau, yu funü zhi shu, wei wo gu bu

xie, huanjing bunao ye (735).

Ces pratiques étaient assez répandues sous les Han pour être mentionnées plusieurs fois dans les ouvrages du temps. Le rappel du nombre de mille deux cents femmes par lesquelles Huangdi obtint l'Immortalité, suivi d'un choix officiel de jeunes filles à travers tout l'empire pour le harem de Wang Mang au lendemain p.575 de la mort de sa femme (736), est trop près de certains des passages dont j'ai donné la traduction pour qu'il n'y ait pas une allusion à des croyances et à des pratiques analogues. Au II<sup>e</sup> siècle de notre ère, un certain Leng Shouguang, originaire de Fu Feng, s'était rendu célèbre par le succès avec lequel il pratiquait ce procédé d'immortalité (737) ; et quelques années plus tard, c'était, paraît-il, la spécialité de Gan Shi (738), que connut personnellement Cao Zhi (739). Au début du IV<sup>e</sup> siècle, Ge Hong, sans les décrire en détail, parle de ces pratiques et en affirme l'extrême importance : « Sur les 'pratiques de la chambre à coucher' fangzhongzhifa, il y a plus de dix auteurs : selon les uns, elles servent à réparer l'usure (vitale), selon d'autres, à guérir les maladies, selon d'autres à disperser le yin et accroître le yang, selon d'autres encore à augmenter la longévité ; la plus importante consiste uniquement à 'faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau' huanjing bunao. Cette recette, les Hommes Réels se la transmettent oralement ; à l'origine on ne l'écrivait pas. Même si on prend les drogues les plus célèbres, quand on ne connaît pas ce procédé efficace, on ne peut obtenir la Vie Éternelle (740).

C'est évidemment à la pratique individuelle et privée de ces procédés que Ge Hong fait allusion ; mais un demi-siècle après, Sun En faisait, comme je l'ai déjà dit, de l'union des sexes une des pratiques normales du culte public parmi ses disciples. Les polémistes bouddhistes et taoïstes montrent que ces pratiques, publiques aussi bien que privées, continuèrent aux siècles suivants : Tao Hongjing, qui vécut dans la première moitié du VI<sup>e</sup> siècle, dit y avoir assisté souvent ; tout comme Zhen Luan qui vécut dans la seconde moitié du même siècle.

Mais ces pratiques étaient trop contraires aux principes rituels de la séparation des sexes et à la morale courante chinoise pour que leur succès pût être autre que passager. Même dans les milieux taoïstes, elles se heurtaient à des résistances que nous ne pouvons mesurer exactement, faute de connaître l'histoire du Taoïsme, mais dont nous saisissons au moins quelques échos.

Certains cercles à tendance mystique, comme il y en eut toujours dans le Taoïsme, non seulement les repoussaient, mais encore par contradiction passaient, à l'inverse, à l'ascétisme. Au début du V<sup>e</sup> siècle, dans le Nord, chez les p.576 Wei Septentrionaux, le Maître Céleste Tianshi Kou Qianzhi eut une vision, le 22 septembre 415, où le Très-Haut Vieux Seigneur, Taishang Laojun, lui apparut pour lui ordonner de réformer le Taoïsme :

— Chassez les fausses doctrines des Trois Zhang San Zhang, les redevances en riz, les taxes en monnaie, et la pratique de l'union des souffles des garçons et des filles nannü heqi zhi shu ; le Grand Tao est pur et vide, qu'a-t-il à faire avec ces choses ? (741)

Au milieu du siècle suivant, dans le Midi, chez les Liang, Song Wenming imposait la chasteté à ses disciples :

« il établit les règles du costume des Taoshi, leur interdit le mariage, les mets à saveur forte... (742).

Dans les milieux taoïstes cultivés, l'influence du Bouddhisme, très forte, contribuait encore à faire voir d'un mauvais oeil ces pratiques. L'influence bouddhique s'était exercée sur le Taoïsme dès le jour où, au temps des Han, les premiers missionnaires avaient été accueillis comme les porteurs de doctrines et de recettes d'Immortalité nouvelles, en somme d'une sorte de Taoïsme à l'usage des barbares occidentaux. Les Bouddhistes avaient vite reconnu l'erreur et s'étaient dégagés du Taoïsme ; mais les Taoïstes restaient attachés à cette vieille idée, et étaient persuadés que les deux religions, foncièrement pareilles, ne différaient en apparence que parce que les Barbares avaient mal compris ce que leur avait enseigné Lao Zi (Lao Tzu; Lao Tseu) au cours de son voyage en Occident. Aussi beaucoup de Taoïstes rendaient-ils un culte au Bouddha ; le plus célèbre est Tao Hongjing, qui avait élevé sur le mont Mao Maoshan, dans sa communauté taoïste du Zhuyang guan, un stûpa du Bouddha (743). Dans certains groupes, la vie religieuse se modelait bien plus sur le type des monastères bouddhiques, avec leurs moines voués au célibat, que sur celui des phalanstères taoïques où les Taoshi vivaient en famille.

La pression de la morale publique finit par être trop forte. Les fêtes disparurent les premières : on n'en entend plus parler après le VII<sup>e</sup> siècle. Les pratiques privées se continuèrent bien plus



longtemps : au XIII<sup>e</sup> siècle, Zeng Zao y attachait encore assez d'importance pour consacrer une section de son Taoshu p.577 à les combattre et à s'efforcer de démontrer qu'il est impossible d'arriver par elles à l'immortalité (744) ; et ailleurs, revenant sur ce sujet, il les expliquait allégoriquement : les mille deux cents femmes de Huangdi figureraient les mille deux cents souffles journaliers (745). Mais les médecins les avaient adoptées, un certain nombre d'entre elles au moins, et, dépouillées de leur caractère religieux, elles devaient connaître une nouvelle expansion à titre d'hygiène.

#### NOTE[ de la 345 la 744]

(345) Zhuangzi, section 6, Legge, I, 238. [Cf. Wieger, Les pères..., p. 251]

(346) Zhuangzi, section 19, Legge, II, 11-12. [Cf. Wieger, Les pères..., p. 355 -357]

(347) Supra, p. 453.

(348) J'emprunte cette opposition de « croire » à « savoir » à une formule célèbre de Gilles d'Assise, qui déclarait qu'il ne pouvait plus dire *credo in unum Deum*, mais devait dire *cognosco unum Deum*.

(349) W. James ne fait d'ailleurs que reprendre, en l'élargissant pour l'adapter à notre connaissance de la mystique autre que la mystique chrétienne, le début de la définition de la théologie mystique donnée par Gerson (*De Mystica Theologia Speculatio*, OEuvres, t. III, p. 384, éd. 1748) : *Experimentalis cognitio habita de Deo...* Le mot d'expérimental y revient constamment sous la plume de Gerson, et en général chez tous les mystiques chrétiens, ou encore dans un monde fort différent chez Vivekananda, *Yoga Philosophy* (1905) : *Experience is the only teacher we have*.

(350) Il n'y a aucun rapprochement à faire entre le sens propre du mot chinois Tao « voie, route, chemin », par lequel les Taoïstes désignent l'Absolu, et le mot de Voie employé par les mystiques chrétiens et musulmans pour désigner le progrès de la transformation psychologique. Outre que le mot Tao en ses sens philosophiques n'est pas particulier aux Taoïstes, mais est commun à toutes les écoles philosophiques chinoises (qui l'entendent d'ailleurs chacune à sa façon), même chez les Taoïstes il ne désigne pas du tout la Voie entendue au sens mystique, mais le point d'arrivée : c'est dans l'union avec le Tao que consiste chez eux le degré ultime de la Voie Mystique.

(351) J'ai décrit brièvement la mystique taoïste dans un article intitulé *Le Saint et la Vie mystique chez Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) et Zhuangzi* et plus brièvement encore un peu plus tard dans *La Chine*

antique, p. 492-497. On trouvera dans le même ouvrage (p. 497-507) un exposé des doctrines philosophiques de l'école de Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) et de Zhuangzi, auquel je renvoie le lecteur désireux de se

rendre compte des idées fondamentales de cette école. Mon opinion ne s'est pas sensiblement modifiée depuis cette époque : c'est la mystique qui est le pivot de la philosophie de Zhuangzi, c'est par elle seule qu'on peut expliquer sa position en face de la plupart des problèmes et la solution qu'il leur donne. L'effort de M. Granet, *La Pensée chinoise* p. 501-551, pour l'expliquer d'un autre point de vue n'a fait que me confirmer décidément dans cette manière de voir.

(352) Zhuangxi, section 20, Legge, II, p. 39- 41. [Cf. Wieger, Les pères..., p. 377]

(353) Shiji, j. 28, trad. Chavannes, III, 436.

(354) Voir p. 353-355.

(355) Qian Han shu, j. 25 A, 5 a.

(356) Shiji, j. 28, Chavannes, III, 463-464 ; Qian Han shu, j. 25 A, 8 a.

(357) Shiji, j. 55 ; cf. Qian Han shu, j. 40. L'impératrice Lu força Zhang Liang à renoncer à ces pratiques au bout de quelques années.

(358) Chisongzi avait déjà été le guide de Qu Yuan dans ses voyages (Yuanyou, 12<sup>e</sup> distique), et il n'est pas impossible qu'il y ait de la part de Sima Qian une allusion à ce poème célèbre de son temps ; mais je croirais plutôt qu'à un siècle de distance l'auteur du Yuanyou et Zhang Liang ont puisé à la même tradition taoïste, et que l'expression se rapporte réellement aux exercices mêmes de voyages spirituels, et à la manière dont ils étaient désignés.

(359) Shiji, j. 55. 5 b ; le Qian Han shu, j. 40, 5 a, en reproduisant ce passage, passe l'abstention des céréales.

(360) Shiji, j. 54, 3 a ; Qian Han shu, j. 39, 5 a.

(361) Shiji, j. 104, 1 a ; Qian Han shu, j. 37, 2 b.

(362) Shiji, j. 28, 9 a, Chavannes, Mém. hist. III, 462.

(363) Hou Han shu, j. 70, 2 a, Chavannes, Mém. hist., I, Introduction. CCXLI.

(364) Dong guan Hanji, j. 1, 17 a ; Hou Han shu, j. 1 B, 10 b.

(365) Hou Han shu, j. 62, 3 a.

(366) Hou Han shu, j. 51, 1 b.

(367) Hou Han shu, j. 57, 6 b.

(368) Hou Han shu, j. 69, 3 b.

(369) Hou Han shu, j. 113, 6 a.

(370) Wang Chong, Lunheng, j. 7, 2 b, trad. Forke, I, 339.

(371) Lunheng, j. 7, 4 b, Forke, I, 347.

(372) Lunheng, j. 7, 5 a, Forke, I, 348.

(373) Lunheng, j. 7, 4 a, Forke, I, 345.

(374) Lunheng, j. 7, 5 a, Forke, I, 348.

(375) La collection des Livres taoïstes, Taozang, imprimée pour la première fois en 1506-1521, a été rééditée en reproduction photographique par la Commercial Press, Shanghai, 1924. C'est à cette réédition, seule aisément accessible aujourd'hui, que sont faites toutes mes références, sauf pour Zhuangzi (éd. de Wang Xianqian), le Baopuzi (éd. du Pingjin guan congshu) et le Yungji qiqian (éd. de Zhang Xuan reproduite dans le Sibu congshan, Shanghai, Commercial Press, 1922). Pour faciliter les recherches, j'ai ajouté le numéro donné à chaque ouvrage dans Wieger, Le Canon taoïste (Hejianfu, 1911) sous la forme abrégée : Wieger, n°...

(376) Le Taoïsme, comme toute religion, a son vocabulaire propre de termes particuliers, les uns fabriqués à son usage, les autres empruntés à la langue courante et détournés de leur sens ordinaire pour recevoir un sens spécial, souvent fort éloigné du sens vulgaire. C'est naturellement ce sens technique que reflètent ou tout au moins, s'efforcent de refléter mes traductions de ces termes.

(377) Parmi les procédés de Délivrance du Cadavre, il y a celui qui consiste à mourir et ressusciter yousi er geng sheng zhe ». Baojian shangjing, app. Taiping yulan, j. 764, 5 a. C'est le procédé de la « Fonte dans les Enfers » da yin lian dont parlait le Benxiangjing ; la Fonte par l'Eau ou par le Feu shui huo lian, qui commençait par une noyade ou une crémation, était aussi de cette sorte (ibid., Yuanshi wuliang duren shangpin miaojing sizhu, j. 1, 24 b, Taozang, fasc. 38). Dans d'autres procédés, le fidèle ne meurt pas : c'est un objet préparé suivant certains rites (notamment une épée ou une canne en bambou) qui prend l'apparence de son cadavre et en tient la place pour l'enterrement, tandis que lui-même s'en va. — J'ai adopté la prononciation usuelle du caractère jie qui est celle que donne en caractères fanqie pour cette expression le Yuanshi wuliang duren shangpin miaojing zhiyin (Taozang, fasc. 13 ; Wieger, n° 2), 1 a : Jia mai qie ; le Yuanshi wuliang duren shangpin miaojing sizhu shiyan (Taozang, fasc. 39), 1 a donne une prononciation spéciale jia.

(378) Li Shaowei, dans Yuanshi wuliang duren shangpin miaojing sizhu, j. r, 24 b (Taozang, fasc. 38).

(379) Commentaire de Yie Youqi (docteur en kaiyuan, 713-749, cf. Lishi zhenxian tiTao tongjian, j. 39, 10 b (Taozang, fasc. 146 ; Wieger, n° 293) ; la préface de son commentaire est datée de jiawu (sans nianhao = 754), Yuanshi wuliang duren shangpin miaojing sizhu, j. 1, 24 a (Taozang, fasc. 38).

(380) « La Délivrance du Cadavre est une fausse mort » fu shijie tuosizhe. (Yunji qiqian, j. 84, 4 a). « Délivrance du Cadavre, cela veut dire qu'un faux corps se transforme (meurt) sans qu'on sache (que ce n'est qu'un faux corps), et que la personne interne devient immortelle » Wei tuoxingzhang huaneishen cheng xian (Yuanshi wuliang duren shangpin miaojing Shiyin, 1 a). — L'épée ou la canne remplace réellement le corps : dans la prière à l'épée on dit : « Liang fei (nom de l'épée) Zigan (surnom de l'épée)... par vous je remplace ma personne afin que mon corps ne soit pas visible, je vais me cacher, vous entrerez dans ma tombe », etc. (Yunji qiqian, j. 84, 7 a). Et de même à la canne (9 b, 10 b). Les apparences sont complètes. « L'épée devient un cadavre sans aucune différence avec un vrai ; et il y a un souffle de pourriture ; et il naît des vers. », Jian cheng sishi, yu zhen buyi, you you chouqi, you nai sheng chong (ibid., 84, 7 a).

(381) « Quand les Hommes Réels se servent d'une épée précieuse pour la Délivrance du Cadavre, c'est le plus haut degré de la transformation à la manière de la cigale » shiren yong baojian yi shijiezhe, chanhua zhi shangpin ye (Yunji qiqian, j. 84, 4 b). « La Délivrance du Cadavre, c'est la transformation du corps : le Fondamentalement-Réel se dépouille de sa peau, et la Matière-Corporelle se modifie secrètement » fu shijiezhe, shixing zhi hua ye, benzhen zhi liantui ye, quzhi dunbian ye, Préf. du Taijizhenren feixian baojian shangjing, app. Yunji qiqian, j. 85, 1 a.

(382) On en trouvera une description détaillée dans Dabry de Thiersant, La Médecine chez les Chinois, p. 1-18 : elle est claire et facile à comprendre si on se rappelle qu'il traduit yang par « chaleur animale » ; yin par « humide radical » ; zang (les cinq viscères) par « membres » ; fu (les six réceptacles) par « entrailles ». J'ai utilisé les livres des médecins des Han et des Six Dynasties, en particulier le Huangdi neijing suwen, le Nanjing et le Shanghanlun ainsi que leurs Commentaires (éd. du Sibu congkan).

(383) Nanjing, j. 1, 5 b-7 a, et Commentaires de Lü Guang (III<sup>e</sup> siècle), ibid., 6 b, 19 a ; de Ding Deyong (milieu du XI<sup>e</sup> siècle), ibid., 19 a ; et Yu Shu (milieu du XII<sup>e</sup> siècle), ibid., 7 a.

(384) L'estomac, qui a 1 pied 5 pouces de haut, sur 2 pieds 6 pouces de long, avec un diamètre de 5 pouces contient 3,5 dou (environ 7 litres, le dou des Han valant environ 2 litres), dont 2 dou (4 litres) de grains et 1,5 dou (3 litres) d'eau (Nanjing, j. 4, 3 b). Le Commentateur Yang Kanghou ajoute que toute la nourriture entre par la bouche et se

rassemble dans l'estomac, où les aliments solides sont cuits, et d'où ils entrent dans l'intestin grêle. Après avoir parcouru les intestins, les grains (aliments solides) sortent par l'anus, pendant que l'eau entre dans la vessie (Commentaire de Yu Shu, 4 a -b).

(385) Nanjing, Commentaire de Yang Kanghou, j. 4, 5 b.

(386) L'acide au Foi e, l'âcre au Poumon, l'amer au Coeur, le salé aux Reins, le doux à la Rate (Huangdi neijing suwen, j. 7, 8 b).

(387) Nanjing, Commentaire de Yu Shu, j. 1, 5 a-b.

(388) Il ressort du Nanjing et des explications des Commentaires, que le sang est formé par les cinq souffles des aliments solides et l'eau aliment liquide ; mais je n'ai trouvé la théorie nettement exposée que dans un livre du XVIII<sup>e</sup> siècle, le « Livre (en phrases) de Trois Caractères Médical », le Yi sanzijing, 8 b.

(389) Shanghanlun, commentaire de Cheng Wuji (XI<sup>e</sup> siècle), j. 1, 23 b-24 a. — Ces chiffres sont purement théoriques et ne se rapportent à aucune réalité : on a simplement combiné le nombre du yang 9 ( $9 \times 9 = 81$  avance en un quart d'heure, d'où avance totale en cent quarts d'heure  $81 \times 100$  pieds = 81 000 pouces) et le nombre du yin, 6 (avance de 6 pouces) ; le nombre des respirations est le quotient de la division du nombre du yang par celui du yin :  $81\ 000 : 6 = 13\ 500$ .

(390) Dongzhen zaoxing ziyuan ershisi shenjing, app. Wushang biyao, j. 5, 8 a-b.

(391) Je tire ce chiffre précis d'un livre du début du XI<sup>e</sup> siècle, le Yunji qiqian, j. 58, 13 b

(citant un livre qui remonte probablement aux Tang) ; mais la mesure est une tradition ancienne, car le Huangting waijing yujing du IV<sup>e</sup> siècle lui donne « un pied et plus » de long, voir ci-dessous, n. 520.

(392) Nanjing, j. 4, 5 b : « La rate pèse deux livres et trois onces, elle est large de trois pouces et haute de cinq pouces. »

(393) Qianhan shu, j. 99 zhong, 15 a.

(394) Liang Zimei (petit-fils de Liang Shi, mort en 1070 à soixante-dix ans) dut quitter Daming au plus tard au 3<sup>e</sup> mois de 1107, date où il fut nommé shangshu zuocheng (Songshi j. 20, 2 b), mais son passage comme préfet de Daming n'est pas mentionné dans sa biographie. Il mourut en 1122 et reçut le titre posthume de Shaobao (Songshi, j. 285, 11 a).

(395) Zhang Huang, Tushu bian, j. 68, 33 b. Cet ouvrage, commencé en :562 (sous le titre de Lunshi bian que Zhang Huang abandonna ensuite pour le titre actuel) et achevé en 1577, fut publié en 1583 ; ce n'est pas un ouvrage médical, mais une petite encyclopédie où la partie médicale n'occupe que quelques chapitres. — L'édition de 1623, la seule à ma disposition (Courant, Catalogue des livres chinois de la Bibliothèque nationale, n° 7652-7663), ayant, au moins pour ce chapitre, un texte très fautif, j'ai traduit d'après la citation du Tushu jicheng, Bowu huibian, Yishu dian, j. 115 (Yibu huikao, j. 95, Zangfu men, j. 3), 6 b-7 a, dont le texte est bien meilleur.

(396) Wenxian tongkao, j. 222, 9 a.

(397) Tushu jicheng, loc. cit., 5 b.

(398) Chao Gongwu, Junzhai dushu houzhi, j. 2, 26 a (reproduction fotogr. de l'édit. de Yuan de 1250 (1<sup>e</sup> édit.) dans le Sibü congkan, San bian, 1935, Shanghai). Cf. Wenxian tongkao, j. 222, 9 a.

(399) Tushu bian, j. 68, 33 b-34 b.

(400) La veine ren commence au bas-ventre remonte et finit à la gorge ; elle est le confluent du yin. La veine du commence à l'extrémité inférieure de l'épine dorsale, remonte le long du dos jusqu'à l'occiput, et finit par -devant à la lèvre supérieure, après avoir passé par le sommet du crâne : elle est le confluent du yang. La veine zhong commence entre les deux reins, passe au nombril, et monte jusqu'à la trachée -artère ; elle est l'Océan de toutes les veines, et également l'Océan des Cinq Viscères et des Six Réceptacles. Ces trois veines ont une seule source et forment trois bras ; d'après les « anciens dessins », les veines ren et du forment un circuit continu, la partie postérieure le long du dos étant appelée du et la partie antérieure, depuis le bas-ventre jusqu'à la tête, appelée ren. Ces trois veines sont en dehors de la série des douze veines du poulx, qui sont les trois veines yang et les trois veines yin de la main et du pied. — Certains auteurs contemporains ont voulu retrouver cette anatomie fantaisiste dans la réalité, et identifient la veine ren avec le canal lymphatique thoracique, et la veine du avec les cordons nerveux du sympathique (Liao Ping, Yingwei yunxing hao, 2 b.)

(401) Voir ci-dessous, p. 497.

(402) On sait que suivant les Chinois, le coeur de l'Homme Supérieur a sept ouvertures ; celui des gens ordinaires en a un moindre nombre ; les médecins chinois ont conservé cette notion du folklore populaire due à une systématisation des ouvertures d'entrée et de sortie des vaisseaux du coeur.

(403) Cf. Huangdi neijing suwen, j. 3, (§ 8), 1 b : « La vessie... est le réceptacle de la salive ; le souffle transforme (la salive en urine), et elle est capable de sortir. » C'est le souffle de l'Océan du souffle, qihai, situé à proximité qui produit cette transformation.

(404) Les traités médicaux classiques sont l'oeuvre de Huangdi qui décrit le corps de l'Homme Supérieur, junzi ; les dessins des Song ont été faits d'après des corps de brigands



condamnés à mort et représentant des corps de petites gens, xiaoren. Par conséquent, s'il y a des différences entre ce que disent les traités médicaux classiques et les dessins, ce n'est pas parce que les traités contiennent des erreurs, c'est parce que le corps de l'Homme Supérieur n'est pas pareil à celui des petites gens.

(405) Dongzhen taishang suling dongyuan dayou miaojing (tel est le titre complet actuel dans le Taozang, fasc. 1026 ; Wieger, n° 1295) 19 b (cf. 13 b, 15 b, 16 a-b, 17 a, etc. des répétitions partielles de ce passage) : cité dans le Wushang biyao, j. 5, 11 a-12 a. Ce texte, qui n'est pas toujours très clair, a été heureusement expliqué par Tao Hongjing grand écrivain taoïste du VI<sup>e</sup> siècle, qui l'a reproduit textuellement dans son Dengzhen yinjue, j. 1, 3 a-4 a (Taozang, fasc. 193 ; Wieger, n° 418) en l'accompagnant d'un commentaire ; voir aussi Shangqing wozhong jue, j. 3, 1 a-b (Taozang, fasc. 60). — La division en paragraphes est introduite par moi pour rendre la description plus claire.

(406) « L'espace d'un pou ce » est la première des cases de la rangée inférieure, celle dont il est question juste après, le Mingtanggong. Dans les trois dixièmes de pouce, il y a une Terrasse et un Portique d'entrée pour marquer le passage par où les divinités entrent et sortent de l'intérieur de la tête.

(407) Tao Hongjing explique que les trois dixièmes de pouce sont pris sur le pouce de superficie du Mingtang.

(408) On compte un pouce, deux pouces, etc. en partant toujours de l'entrée.

(409) Dong est au propre une grotte ; ce mot désigne dans le Taoïsme les trois principes présidant à la triple division de la collection de Livres Saints, Sandong, et les Trois Purs Sanqing qui incarnent ces trois principes : il entre aussi dans diverses expressions avec le sens de mystère, mystérieux. J'ai continuellement réservé le mot Mystère et ses dérivés pour traduire xuan et j'ai adopté Arcane pour traduire dong.

(410) « Perles Mouvantes, c'est un autre nom du vif -argent. » Li Lan, Loukefa, app. Chuxue ji, j. 25, 12 b.

(411) Taishang suling dayou miaojing, 32 s.

(412) Plus exactement à trois pouces au-dessous du cœur.

(413) Ibid., 33 a.

(414) Ibid., 34 a.

(415) Les Taôistes écrivent toujours niwan, graphie qu'on ne rencontre jamais chez les traducteurs et auteurs bouddhistes qui écrivent nihuan ; on pourrait par suite hésiter à identifier les deux termes. Mais toutes les citations anciennes de livres taoïstes dans les pamphlets bouddhistes antitaoïstes ont toujours nihuan pour le terme taoïste (voir par ex. Falin, Bianzhenglun (Taishô issai-kyô, t. 52, n° 2110), j. 2, 500 b) exactement comme pour l'expression bouddhiste. Il est possible que la graphie wan ait été adoptée par les Taoïstes après le VII<sup>e</sup> siècle pour se différencier des Bouddhistes.

(416) Commentaire du Huanting neijing yujing attribué à Liangqiuzi (Taozang, fasc. 190), j. xia, 14 b. — Il y a plusieurs « Livres de la Cour-Jaune » Huangting jing, et j'en parlerai plus loin : on les distingue par les mots nei et wai, littéralement « intérieur » et « extérieur » (un troisième qualifié de zhong « médian » est plus récent et différent) ; mais je ne sais pas bien à quoi ces mots répondent. Liangqiuzi les rapporte respectivement à l'intérieur et à l'extérieur du corps et aux esprits qui y président ; mais comme le Huangting neijing yujing et le Huangting waijing yujing traitent exactement des mêmes esprits, qui sont, dans les deux livres, ceux de l'intérieur du corps, cette explication est sans portée. Le mot jing est interprété par le même commentateur comme signifiant « esprit » shen, et ayant une acception différente de celle qu'il a dans les ouvrages qui parlent des bajing de chacune des trois régions du corps : je crois bien que Liangqiuzi n'a imaginé cette distinction que parce qu'il compte treize esprits dans le Huangting neijing yujing, et que ce chiffre ne correspond pas aux huit ou vingt-quatre (3 x 8) traditionnels ; mais cette différence de nombre peut simplement marquer une différence de date ou de milieu. Je ne vois aucune raison de donner une valeur différente au mot jing dans les deux expressions : les titres feraient ainsi allusion aux trois régions du corps, qui ont chacune une Cour-Jaune (les yeux dans la région supérieure et la Rate dans la région médiane) et huit ou un autre nombre de jing ; malheureusement la valeur du mot dans l'expression bajing est loin d'être claire.

Ces livres sont cités souvent comme neijing et waijing ce qui signifierait simplement quelque chose comme « Livre Ésotérique... » et « Livre Exotérique... ».

(417) Ibid., j. shang, 9 a ; la mention des 12 degrés de la trachée est tirée du même ouvrage.

(418) Ibid., j. xia, section 19.

(419) Yulijing, app. Huangting neijing yujing zhu, section 15.

(420) Ibid., section 19.

(421) Taixijing, 1 a (Taozang, fasc. 5) ; Yunji qiqian, j. 60, 22 b ; Wieger, n° 127.

(422) Préf. du Taixi houjue, app. Yunji qiqian, j. 58, 12 a.

(423) Songshan Taiwu xiansheng, Qijing, préf. 1 b (Taozang, fasc. 569 ; Wieger, n° 817 ; cf. Yunji qiqian, j. 59, 7 b, mais ce recueil ne reproduit que la préface et le premier paragraphe seulement). — Cet ouvrage est du dernier quart du VIII<sup>e</sup> siècle : la Préface, qui n'est pas



datée, mentionne la période dali (766-779), qui est celle où l'auteur a rencontré le maître Wang du Mont Luofushan Wanggong dont il reproduit les enseignements ; la préface avec sa date sont anciennes et se trouvaient déjà dans le livre au XI<sup>e</sup> siècle, puisque le Xin Tangshu, j. 59, 4 b résume ainsi ce livre : « Tai (yuan) wu xiansheng, Qijue en un chapitre. Anonyme shiming. En dali (l'auteur) ren contra maître Wang de Luofu qui lui transmet la recette (d'absorption) du Souffle ». Au XII<sup>e</sup> siècle, Zheng Qiao (Tongzhi, j. 67, 43 a) donne à l'auteur le nom de Li Fengshi et dans une autre notice, celle du Taiwu xiansheng qique (ibid.), donne la date de dazhong (847-859) qui est sûrement une faute pour le da li zhong « pendant la période dali » du Xin Tangshu. Ce Taoïste inconnu du Songshan (Yunji qiqian, j. 59, 21 b), qui vivait à l'époque des Tang, avait en effet composé un livre sur le souffle, et son « Procédé d'Absorption du Souffle » Fuqi fa, est cité dans le Yanling xiansheng ji xinjiu fu qijing, 6 b ; mais ce livre doit être différent de celui de Taiwu Xiansheng, car le passage cité ne se retrouve pas dans celui-ci ; et je ne crois pas qu'il faille retenir cette identification. D'autre part le Songshan Taiwu xiansheng qijing a dû parfois être publié conjointement avec un autre livre analogue, la « Formule de l'Absorption du Souffle Originel » par maître Huanzhen, Huanzhen xiansheng funei yuanqijing (Taozang, fasc. 570 ; Wieger, n° 821 ; cf. Yunji qiqian, j. 60, 10 b-23 b où l'auteur est appelé Youzhen xiansheng), car sa préface est restée attachée à ce dernier dans le Taozang actuel, la seule différence étant que la date donnée est Tianbao (742-755) au lieu de dali, l'exemplaire reproduit dans le Yunji qiqian n'avait pas de préface. On pourrait hésiter à savoir auquel des deux appartient réellement la Préface, si le Tangshu ne montrait qu'au milieu du XI<sup>e</sup> siècle, c'est bien en tête du Songshan Taiwu xiansheng qijing qu'elle se trouvait. La question est d'ailleurs de peu d'importance ; quelque opinion qu'on se fasse sur celui auquel il faut attribuer primitivement la préface, les deux livres sont compris nécessairement entre la fin du VIII<sup>e</sup> siècle, puisque le plus ancien des deux, quel qu'il fût, citait un nianhao de cette époque, et le début du Xe siècle puisqu'ils sont cités l'un et l'autre dans le Yunji qiqian.

(424) Ces deux procédés sont décrits succinctement ci-dessous.

(425) Je traduis d'après la leçon du Yunji qiqian, j. 59, 7 b : suo neng yi fu ye. Celle du Taozang suo neng yi fu ye ne présente aucun sens.

(426) La Respiration Embryonnaire, taixi, consiste essentiellement, ainsi qu'on le verra plus loin, à faire entrer le Souffle dans l'Océan de Souffle, qihai, au-dessous du nombril ; le souffle qu'on « absorbe » ainsi est tantôt le souffle externe, tantôt le souffle interne suivant les procédés et les époques, et non toujours le souffle interne, ainsi que l'affirme à tort le Maître du Grand-Néant.

(427) Taiqing tiaojing, 9 b. (Taozang, fasc. 569 ; Wieger, n° 813 ; shangqing...).

(428) Taiping jing, section 145 (perdue), app. Sandong zhunang, j. 4, 3 a (Taozang, fasc. 781). « Demande — (Les immortels) supérieurs, moyens et inférieurs qui obtiennent le Tao et sont sauvés, que mangent-ils ? — Réponse : Les supérieurs du premier rang se nourrissent des souffles aériens ; ceux du second rang se nourrissent de la saveur des drogues ; etc. ». Ces souffles aériens ne sont du reste pas les souffles vulgaires qu'on respire sur la terre, mais ceux qui circulent dans le ciel : « comme le ciel est loin et qu'il n'y a pas de moyen de l'atteindre, comment peut-on faire rapidement circuler le Principe Céleste sans manger les souffles aériens ? » (Ibid.) et on explique que pour obtenir ces souffles aériens il faut faire amitié avec les fonctionnaires-spirituels shenli (Ibid.). — Le Taipingjing, attribué à Yu Ji (ou Gan Ji), des Han, est une compilation du Ve siècle en 172 chapitres dont la moitié environ est aujourd'hui perdue.

(429) Taishang santian zhengfajing, 1 a-2 b (Taozang, fasc. 876 ; Wieger, n° 1188). — Cet ouvrage est antérieur au milieu du IV<sup>e</sup> siècle : son titre est mentionné dans le Dayou miaojing, 51 a, 52 a (Taozang, fasc. 1026 ; Wieger, n° 1295, qui lui-même est mentionné dans le Ziyang zhenren neizhuan, 8 a (Taozang, fasc. 152 ; Wieger, n° 300), ouvrage qui ne peut descendre plus bas que l'année 399.

(430) Zhenzhongji, (Taozang, fasc. 572 ; Wieger, n° 830), 10 b ; (Yunji qiqian, j. 33), 10 a ; Taiqing tiaojing, 12 b-13 a (Taozang, fasc. 569 ; Wieger, n° 813). — Au temps des Song, le Zhenzhongji était attribué à Sun Simiao, célèbre médecin taoïste du VII<sup>e</sup> siècle : le Jiu Tangshu, j. 191, 4 b, le mentionne parmi ses oeuvres ; le Yunji qiqian, j. 33, 2 a-10 b, en cite presque intégralement les dix premières pages en les mettant sous le nom de cet auteur ; et le Taoshu, j. 30, 11 b-12 b (Taozang, fasc. 643 ; Wieger, n° 1005), consacrant une section au Zhenzhong, fait de même pour les passages qu'il cite et dont quelques -uns se retrouvent dans les premières pages du livre. Sous sa forme actuelle, il est formé d'un petit traité de dix pages (1 a-10 b) anonyme, auquel un copiste a ajouté une série de notes extraites de livres divers : d'abord (11 a -13 a) les trois premières pages du Xiuzhenbilu de Fu Duren (Taozang, fasc. 573 ; Wieger, n° 843), puis (18 b-20 a) des extraits du Yugui sushu, de Wei Shuqing (Yunji qiqian, j. 75) relatifs au mica, yunmu, et à son emploi ; d'autres passages enfin (13 b -18 a, 20 b-27 b) relatifs à des recettes diverses, dont je n'ai pas retrouvé l'origine, mais dont certains au moins proviennent d'un ouvrage du milieu du VII<sup>e</sup> siècle, l'auteur y par lant (21 b) de ses voyages pendant la période zhenguan (627-649).

Le Taiqing tiaojing est un ouvrage de la fin des Tang ou du début des Song et suit la théorie du Souffle Originel, mais il critique la théorie ancienne de circulation du souffle extérieur, en citant des « Livres anciens » Jiujing, et apporte ainsi des renseignements que je n'ai pas trouvés ailleurs.

(431) Ziyang zhenren neizhuan, 1 a (Taozang, fasc. 152 ; Yunji qiqian, j. 106, 8 a ; Wieger, n° 300).

(432) Sun zhenren beiji qianjin yaofang, j. 82, 5 a (Taozang, fasc. 818 ; Wieger, n° 1149), sous l'autorité de Pengzu, mais sans titre de livre ; zhenzhongji, 10 a. Les textes sont identiques sauf des variantes insignifiantes : le Beiji qianjin yaofang a nuan (une couverture) « chaude », à la place de zhenzhongji chuan « moelleuse » ; il supprime le caractère, xi, et ajoute le caractère zhong, dans la phrase biqi (xi) yu weige (zhong), donnant ainsi un texte plus clair.

(433) Li Qiancheng, Commentaire au Taishang Huangting zhongjing jing (Taozang, fasc. 1050), 5 a ; Wieger, n° 1382).

(434) Taiqing tiaojing, 13 a.

(435) Ibid., 4 b, « L'homme a sept ouvertures supérieures, et deux ouvertures inférieures ».

(436) Ibid., 14 a.

(437) On compte en effet par respirations xi : or la caractéristique de ces exercices étant l'arrêt de la respiration, ce ne peut être qu'un compte fictif, d'après le rythme respiratoire. Vers le Xe siècle, Huangyuanjun dans son Commentaire au Zhongshan yugui fuqi jing (Yunji qiqian, j. 60, 9 a) conseille de faire le compte des respirations d'une personne qui se tient à côté ; mais ce procédé, facile à employer à cette époque où ceux qui se livraient à ces exercices étaient ordinairement des religieux vivant en communauté et trouvant sans peine des novices ou des disciples pour leur rendre ce service, l'était moins dans les temps antérieurs aux Tang où les Taoshi étaient gens mariés et vivant dans leur famille. Aussi aux temps anciens, l'Adepté essaie-t-il de faire le compte lui-même. Ge Hong faisait compter les battements du cœur (Baopuzi neipian, j. 8, 2 b, et cf. ci-dessous, p. 523). Le Zhenzhongji, 10 b, conseille de marquer les temps au moyen de baguettes à compter, chou : on en laisse tomber une par temps, et à la fin, en les comptant, on sait exactement le nombre des respirations supprimées en retenant le souffle. D'autres conseillent de faire de petits points blancs gros comme des grains de riz (Yunji qiqian, j. 35, 4 b ; je ne sais d'où est tiré ce passage qui est attribué à Laojun ; il est ancien, car c'est la rétention du souffle qu'il décrit sous le nom de Respiration Embryonnaire).

(438) Sun Simiao, Sun zhenren Beiji qianjin yaofang, j. 82, 5 a (Taozang, fasc. 818), met ce passage sous l'autorité de Pengzu, sans donner le titre du livre dont il le tire ; or les livres attribués à Pengzu, ou dans lesquels Pengzu était un des interlocuteurs étaient légion ; Zhenzhongji, 10 a, où le nom de Pengzu n'apparaît pas. Sun Simiao étant mort en 682, on trouverait là l'aveu des troubles causés par la « rétention du souffle » dans un livre appartenant à la doctrine ancienne de circulation du Souffle externe, où cette rétention était fondamentale, s'il était sûr que ce passage n'est pas de ceux qui furent retouchés lors de la publication de l'ouvrage sous les Song.

(439) Maoshan xianzhe funei qijue (Yunji qiqian, j. 58, 4 a). C'est aussi un livre de la théorie récente, mais qui parle des inconvénients des pratiques anciennes.

(440) Taiqing tiaojing, 13 a, parlant des « étudiants d'autrefois » xi wangxue zhe.

(441) Commentaire de la préface du Taiqing jinyi shendan jing (Taozang, fasc. 582) j. 1, 5 a ; (Yunji qiqian, j. 65, 3 a), citant « un Livre des Immortels Xianjing ».

(442) Zhenzhongji (Taozang, fasc. 572) 10 a-b ; (Yunji qiqian, j. 33). 9 b-10 a.

(443) Dongyuanjing cité par Xue Yannian, Commentaire à Zhang Xingjian, renlun datong fu, j. 1., 5 b (éd. Shiwanjuan lou congshu, 1er j). Ce commentaire est de 1313 (Préf. de Xue Yannian, 2 a), l'ouvrage lui-même étant de la fin du XIIe siècle.

(444) Yuanqi lun, app. Yunji qiqian, j. 56, 1 b : « Quand les souffles ne s'étaient pas encore séparés en prenant forme, ils étaient noués et ressemblaient à un oeuf, les souffles étaient un globe de forme parfaite, c'est ce qu'on appelle le Grand -Un. Le Souffle Originel (c'est -à-dire ces souffles encore unis en oeuf-chaos), étant d'abord pur, monta être le Ciel ; le Souffle Originel, étant ensuite trouble, descendit et fut la Terre. »

(445) Shangqing dongzhenpin cité dans le Yuanqi lun (Yunji qiqian, j. 56, 8 b).

(446) Yunji qiqian, j. 56, 9 a-b.

(447) « Traité du Souffle Originel » Yuanqi lun, app. Yunji qiqian, j. 56, 10 a : « On demande : Que veut dire le souffle en mouvement entre les reins ? Réponse : Le rein droit est appelé Porte du Destin mingmen ; le souffle de la Porte du Destin se met en mouvement et sort entre (les montants de la porte)... ». — Je n'ai pas retrouvé le Yuanqi lun comme livre indépendant dans le Taozang. Reproduit dans le Yunji qiqian (achevé en 1019), ce qui en met la composition au plus tard à la fin du Xe siècle, c'est certainement un livre écrit (ou copié) sous la dynastie Tang, ainsi que le montre l'emploi du caractère li pour zhi (13 b) ; d'autre part il cite le Yinfujing, fabriqué par Li Quan dans la première moitié du VIIIe siècle (Li Quan remplit des fonctions en province pendant la période kaiyuan voir Yunji qiqian, j. 112, 7 a) et

une pièce de vers de Luo Gongyuan, un Taoïste de la cour de l'empereur Minghuang, qui fut de ceux qui accompagnèrent celui-ci dans sa fuite à Shu en 756-757 (Yunji qiqian, j. 112 B, 2 b-3 b) ; il fut composé dans les dernières années du VIII<sup>e</sup> siècle ou pendant le IX<sup>e</sup> siècle.

(448) Yuanqi lun (ibid. 12 a).

(449) Ibid, 10 a.

(450) Taiqing Wanglao kouchuan fa, app. Yunji qiqian, j. 62, 5 b. Cet ouvrage est le même que le Taiqing fuqi koujue (Taozang, fasc. 569 ; Wieger, n° 815), mais l'exemplaire du Yunji qiqian contenait une longue section finale, par un certain Li Yi, ainsi qu'une partie servant d'introduction et une postface attribuée à l'immortel Wang, qui était censé être l'éditeur de l'ouvrage ; tandis que l'exemplaire du Taozang ne contient pas ces parties qui doivent être des additions faites à l'ouvrage original entre sa composition et le XI<sup>e</sup> siècle. Chao Gongwu a dit voir au XII<sup>e</sup> siècle un exemplaire analogue à celui du Taozang actuel, car il ne connaît pas l'attribution à l'immortel Wang et met le livre sous le nom de Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) (Wenxian tongkao, j. 225,

19 a) ; il est probable que l'exemplaire court est celui qui a été admis dans le Taozang dès les Song, tandis que les éditions séparées s'étaient allongées anciennement. Pour les parties communes, l'exemplaire du Yunji qiqian est sensiblement meilleur que celui du Taozang qui a plusieurs lacunes. — Pour les passages traduits, les références sont faites en principe aux deux exemplaires ; quand elles sont faites à un seul, c'est que le passage cité manque dans l'autre.

(451) Yuanqi lun, app. Yunji qiqian, j. 56, 25 b.

(452) Taiqing Wanglao (fuqi) chuan koujue, app. Yunji qiqian, j. 62, 8 a-b.

(453) Taixi jingwei lun, app. Yunji qiqian, j. 58, 3 a.

(454) Taixi jingwei lun, ibid., 58, 6 b.

(455) Taiqing Wanglao (fuqi) chuan koujue (Taozang, 569) 6 a ; cf. Yunji qiqian, j. 62, 8 b.

(456) Taiwu xiansheng fuqi fa, app. Yunji qiqian, j. 59, 8 a.

(457) Huanzhen xiansheng, funei yuanqi juefa (Taozang, fasc. 570 ; cf. Yunji qiqian, j. 60, 12 a-13 a), sections « Formule pour avaler le souffle », yanqi jue ; et « Formule pour conduire le souffle », xingqi jue. — Le maître Huanzhen est surtout connu pour son commentaire du « Livre de la Respiration Embryonnaire », Taixijing zhu, (Taozang, fasc. 59 ; Wieger, n° 127) ; on admet généralement qu'il est aussi l'auteur du texte lui-même. Son nom de famille et son nom personnel sont inconnus ; les ouvrages qui lui sont attribués sont de la seconde moitié des Tang (VIII<sup>e</sup>-IX<sup>e</sup> siècle).

(458) Cf. Les deux caractères Yan dans l'index.

(459) Huanzhen xiansheng, Funa yuanqi juefa, 2 b-3 a (Taozang, 570) ; Yunji qiqian, j. 60, 12 a-b.

(460) Daweiyi xiansheng Xuansuzhenren yongqi jue, app. Yanling xiansheng xinjiu fu qijing, 10 a (Taozang, 578) ; (Yunji qiqian, j. 59), 19 a.

(461) Xiangzi shiqi fa, app. Yunji qiqian, j. 59, 15 b-16 a.

(462) Taiqing Wanglao kouchuan fa, app. Yunji qiqian, j. 62, 1 b.

(463) « Les viscères de crudité sont au-dessus de la rate, les viscères de cuisson sont au-dessous de la rate shengzang zai pishang, rezang zai pixia ; le souffle inspiré descend des viscères de crudité jusqu'aux viscères de cuisson. » (Taiqing Wanglao kouchuan fa, app. Yunji qiqian, j. 62, 12 a). Les viscères de crudité shengzang sont par conséquent le cœur et les poumons ; les viscères de cuisson shuzang, le foie et les reins. Ces termes se rapportent à la digestion. la rate qui préside à la digestion est au milieu ; les deux viscères qui sont au-dessus d'elle sont dans la région médiane du corps, où la digestion ne se fait pas et par conséquent où les aliments (ou les souffles) sont crus, sheng ; les deux viscères qui sont au-dessous d'elle sont dans la région inférieure où la digestion se fait, et par conséquent où les aliments (ou les souffles) sont cuits, shu.

(464) Pour cet auteur, le souffle passe par l'intestin pour arriver au Champ de Cinabre ; d'autres Taoïstes objectent à le faire passer par l'intestin, comme on le verra plus loin.

(465) Zhongshan yugui fuqijing, app. Yundi qiqian, j. 60 5 b-7 a (section 2). Ce livre en un juan, mentionné dans le Tongzhi, j. 67, 43 a et le Songshi, j. 205, 7 a, n'existe plus séparément dans le Taozang, du moins sous ce titre, mais a été inséré, dans le Yunji qiqian, j. 60 et 83 sans qu'on puisse préciser si l'ouvrage est complet. Il est attribué tantôt à Zhang Taoling des Han, tantôt au « Taoïste Zhang » de l'Escarpement de Jade-Bleu, Biyan Zhang Taozhe (Songshi, j. 205, 7 a), tantôt au Maître de l'Escarpement de Jade-Bleu, Biyan xiansheng (Yunji qiqian, j. 60, 1 a). Le commentaire mis sous le nom de Huangyuanjun m'est inconnu.

(466) La « Femelle Mystérieuse » xuanbin, terme emprunté au Taodejing, désigne pour les Taoïstes antérieurs aux Tang le nez et la bouche ; pour les Taoïstes modernes, l'Océan du Souffle. C'est de l'Océan du Souffle qu'il s'agit ici et le « souffle de la Femelle Mystérieuse » est le Souffle Originel.

(467) Le Zhongshan yugui fuqijing, 7 a, explique lui-même cette expression. « Quand cidessus on dit « recevoir la respiration » shouxi (cela veut dire qu'il faut recevoir le souffle en inclinant la tête : le souffle pénètre absolument sans bruit, et chasse de force toute impureté,



en sorte que rapidement il fait reculer dans l'intestin les aliments qui obstruent. » Faire reculer, c'est ce que nous appellerions « faire avancer », c'est pousser vers la sortie. Le mouvement de la tête par lequel on « reçoit la respiration » est expliqué avec plus de précision dans le Livre de l'Absorption du Souffle Originel par le Maître Huanzhen, Huanzhen xiansheng funei yuanqijing. « Tourner la tête à droite une fois ; allonger le cou comme une tortue ; quand la Respiration Embryonnaire en montant arrive à la gorge, l'avaler » (Yunji qiqian, j. 60, 216). On voit que, lorsqu'on « reçoit la respiration », il ne s'agit pas du souffle externe, mais du souffle interne, et qu'on ne fait pas entrer d'air (par le nez) à ce moment. (468) Shefu, je ne suis pas sûr du sens exact de l'expression. Le commentaire en donne la prononciation, mais non la signification.

(469) Le premier canal est celui des aliments liquides, le second celui du souffle, le troisième celui des aliments solides. Voir ci-dessus, p. 484.

(470) L'intestin servant uniquement à l'évacuation des aliments, suivant les Chinois, faire entrer le souffle dans l'intestin, c'est l'évacuer, donc le perdre : or le souffle qu'on a avalé est le Souffle Originel qu'il faut conserver soigneusement. Au contraire s'il prend le canal des aliments solides, il pourra, comme les souffles des cinq saveurs produits par la digestion, sortir de l'estomac par son entrée supérieure, et de là, ou bien entrer dans les veines comme le sang, ou bien circuler dans le corps hors des veines comme les « gardes » wei.

(471) Voir ci-dessus, p. 508.

(472) « Chez les débutants, quelquefois le souffle se précipite en haut, et veut sortir par la bouche ; il faut avaler la salive et le conduire en bas ; avalez la salive sans avaler de respiration, de peur que le souffle externe n'entre » (Yunji qiqian, j. 62, 6 a-b).

(473) Le vide xu, sous ses cinq formes, est une des deux causes de maladie, l'autre étant à l'inverse la plénitude shi.

(474) Taiqing Wanglao kaouchuan fa, app. Yunji qiqian, j. 62, 15 a.

(475) Funa yuanqi juefa, app. Yunji qiqian, j. 60, 13 b.

(476) Yunji qiqian, j. 33, 5 a. — Je traduis par « homuncule » l'expression yingren, littéralement « homme imité ». Voici comment on le produit : « Faire en le détachant de soi-même un homuncule, yingren, de trois à quatre pouces environ de haut. Mettre l'homuncule sur le nez pour qu'il saisisse le Souffle de Grande -Harmonie du Vide Originel du côté du Ciel, qui descend du Ciel, et le fasse passer et pénétrer tout droit dans la tête ; les quatre membres et les cent veines, il n'y a aucun endroit que (l'homuncule) ne parcoure. » (Yunji qiqian, j. 35, 5 a).

(477) Voir ci-dessus, p. 522.

(478) Toutes les expressions où entre le mot lian « fondre » ont trait à la transformation par le feu : outre la « Fonte du Souffle » lianqi, et la « Fonte de la Forme (corporelle) » lianxing, il y a aussi la « Fonte des Âmes » lianhun, qui est la transformation des âmes des morts, ou même des vivants, par le « bouillon de feu liquide » liuhuo zhi gao du Palais Méridional Nangong, qui en fond la matière zhi, de sorte qu'elles sont transformées ; juste à ce moment le Vénérable Céleste du Commencement Originel, Yuanshi tianzun, crée pour elles un corps qui monte au Palais de la Vie Éternelle Changsheng zhi gong et durera cent mille kalpas (Lingbao wuliang duren shangpin miaoqing sizhu (Taozang, fasc. 38), j. 2, 38 b-39 a). Il y a à la base de ces expressions une assimilation de ces procédés à la fonte matérielle du cinabre et à sa transformation par le feu, analogue à celle qui fait donner au procédé de « faire revenir l'Essence » le nom du procédé du cinabre yindan, en face des procédés alchimiques qui sont ceux du cinabre yangdan.

(479) Yanling xiansheng ji xinjiu fu qijing, 23 b-23 a (Taozang, fasc. 570) ; cf. Yunji qiqian, j. 61, 19 a ; Wieger, n° 818. — Cette même formule se retrouve sous forme abrégée dans deux autres collections de livres sur le souffle compilées à la fin des Tang, le Huanzhen xiansheng funa yuanqi jue, 5 a-b (Taozang, fasc. 570), et le Songshan Taiwu xiansheng qijing, 7 a-b (Taozang, fasc. 569 ; Wieger, n° 817). Ces deux dernières collections abrègent le texte de cette formule de la même façon, et dérivent sûrement l'une de l'autre : le Maître du Grand-Néant a englobé la première collection entière dans sa compilation, en ajoutant quelques textes sur le même sujet en tête et en queue. Mais les rapports de ces deux collections avec celle du Maître de Yanling sont moins faciles à établir. Le « Maître du Grand-Néant » connaissait la collection du Maître de Yanling à laquelle il a pris sa première section ; mais c'est d'après l'abrégé du maître Huanzhen qu'il a reproduit la section sur la Fonte du Souffle ainsi que les deux suivantes. Les textes sont tellement mauvais qu'il est impossible de reconnaître si certaines différences caractéristiques de la collection du maître Huanzhen et du maître Yanling sont dues à ce qu'ils ont reproduit chacun indépendamment le même original, le premier en abrégé, le second plus longuement, ou bien si elles sont dues à la mauvaise transmission du texte.

(480) Je rappelle que pour les Chinois (non taoïstes comme taoïstes) le coeur est l'organe de la pensée.

(481) Je lis heqi d'après la leçon du Songshan Taiwu xiansheng qijing, et celle du Huanzhen xiansheng funa yuanqi jue, au lieu de wenqi du Taozang.



(482) Taozang, fasc. 570 ; Wieger, n° 818. Douze des quinze sections qui le composent se retrouvent dispersées dans les j. 58, 59 et 61 du Yunji qiqian. Ce recueil ne peut avoir été fait que vers le milieu du VIII<sup>e</sup> siècle, car sa première et ses trois dernières sections sont reproduites dans le Songshan Taiwu (Taozang, 569 ; Wieger, 817) autre compilation analogue du dernier quart du VIII<sup>e</sup> siècle, et d'autre part il cite (18 a) le Yinfujing composé dans la première moitié du VIII<sup>e</sup> siècle, et sa 2<sup>e</sup> section (4 b-5 a) est une formule de Zhang Guo Taoshi qui, convoqué à la Cour au début de la période tianbao (742-746) par l'empereur Minghuang, « fit semblant de mourir » (Shen Fen, Xu xian zhuan, j. 3, app. Yunji qiqian, j. 113, 21 a). Il est accompagné d'un Commentaire de Sangyuzi qui est du IX<sup>e</sup> ou du Xe siècle.

(483) Yanling xiansheng Ji xinjiu fuqi jing, 10 a-11 b (cf. Yunji qiqian, j. 59, 18 b-20 b).

(484) « Battre le tambour (céleste) » est le terme technique désignant l'acte de grincer des dents.

(485) « Vider le coeur » xuxin n'est pas un acte physiologique, comme « absorber le souffle » ou « vider le ventre ». Le coeur est l'organe de la pensée : le vider, c'est en chasser toute pensée se rapportant aux « choses, c'est -à-dire au monde extérieur.

(486) Yanling qisheng ji xinjiu fu qijing (Taozang, fasc. 590), 18 a-22 b ; (Yunji qiqian, j. 61) 14 b, 19 a.

(487) Commentaire : « La bouche est la Barrière Céleste,... la main la Barrière Humaine Renguan,... les pieds la Barrière Terrestre Diguan », cf. Taishang Huangting neijing yujing (Taozang, fasc. 167), 6 b (sect. 18).

(488) « La Hutte Divine, c'est le nez. »

(489) Var. : « et en méditant sur la Hutte aspirer le souffle extérieur ? »

(490) Var. : « s'en va ».

(491) Sangyuzi, Commentaire (Taozang, 570), 20 a : « Le caractère bao est une faute pour yin (boire). Ceux qui pratiquent (le procédé de) se nourrir (de souffle) se conduisent bien pingju, et ne mangent pas à satiété bao, à plus forte raison ceux qui conduisent le souffle. » — Le Yunji qiqian, j. 61, 16 b, a fait la correction et supprimé le Commentaire : « Après avoir mangé et bu, on peut le pratiquer immédiatement » ; le Commentaire de Sangyuzi indique naïvement le caractère tendancieux de cette correction. Il a d'ailleurs mal compris : ce qu'on a mangé à satiété, c'est le souffle.

(492) Sangyuzi : « Cela veut dire que, pour que la chair et la peau soient bien remplies, il faut faire beaucoup de gymnastique. »

(493) Tai cong fuqi xiong jie, qi cong youtai xiong xi. Cette phrase me paraît vouloir dire que l'existence du Souffle Interne et celle de l'Embryon sont liées l'une à l'autre : quand à force d'absorber le Souffle on l'a fait entrer entièrement dans l'Océan du Souffle, il s'unit à l'Essence et ainsi se noue l'Embryon ; l'Embryon noué, le Souffle Interne n'existe plus séparément. Sur ce point comme sur quelques autres, les idées du Maître de Yanling, si je les comprends bien, ne sont pas celles qui ont été les plus généralement adoptées par les maîtres taoïstes : on verra un peu plus loin une assertion contre laquelle le commentateur Sangyuzi proteste avec véhémence.

(494) Sangyuzi : « Quand il est dit ici que « les deux souffles sortent l'un et l'autre des cinq viscères » c'est une grosse erreur. Le souffle externe est le souffle de la respiration, ce n'est pas le souffle des organes ; c'est seulement (un souffle qui) entre et va jusque dans le sang ; ce n'est pas un souffle qui est naturellement à l'intérieur : comment peut-on dire qu'il sort des cinq viscères ? » je rappelle que l'air extérieur et la respiration se voient attribuer par les Chinois à l'égard du sang et de la circulation un rôle tout différent de celui que nos théories physiologiques leur donnent.

(495) Sangyuzi : « Supérieur et inférieur, veut dire plus ou moins avancés.... » (loc. cit., 18 a).

(496) Weishu, j. 114, 11 b, trad. Ware, The Wei Shu and Sui Shu on Taoism, app. JAOS, t. 53 (1933), p. 231, mais les termes techniques ont échappé à M. Ware. — lian = lian\*, échange courant dans les textes taoïques et même au-dehors d'eux.

(497) Absorption du souffle fuqi, cf. ci-dessus, p. 507 ; se nourrir du souffle shiqi, cf. p. 508 ; enfermer le souffle biqi, cf. p. 501 ; fondre le souffle lian (ou lian) qi, cf. p. 512..

(498) Yuanyang jing, app. Yangxing yanming lu, j. 1 b (Taozang, fasc. 572 ; Wieger, n° 831). Le Yangxing yanming lu est attribué tantôt à Tao Hongjing (j. shang, 1 a ; j. xia, 1 a), le grand écrivain taoïste du VI<sup>e</sup> siècle, tantôt à Sun Simiao (Préface, 1 b), qui mourut en 682 (Jiu Tangshu, j. 191, ; b ; Xin Tangshu, j. 196, 2 b) ; un auteur taoïste de la fin des Tang (cf. Wenxian tongkao, j. 225, 21 b), Shen Fen, Xu xianzhuan, j. 2, 1 a-4 b (Taozang, fasc. 138 ; cf. Yunji qiqian, j. 113, 19 b) le fait mourir en 652, ce qui est d'autant plus inattendu que tout le début de la biographie de Sun Simiao dans les deux Tangshu est tiré soit du Xu xianzhuan, soit de la même source que celui-ci ; les biographies sont d'ailleurs pleines d'inconséquences, pour la plupart dues au désir de Sun Simiao et de son entourage d'exagérer son grand âge ; la seule date qui paraisse certaine est la période de 659-674 où l'empereur Gaozong le fit venir et le retint à la capitale : il prétendait avoir quatre-vingt-dix ans.

En réalité, c'est un ouvrage des Song : il a été composé entre 1013 et 1161, puisque, d'une

part, il donne à Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) le titre de Hunyuan qui lui fut décerné en 1013 (Xu xizhi tongjian

changbian, j. 81, 8 a ; Songshi, j. 8, 3 b), et, d'autre part, il est mentionné dans le Tongzhi, j. 67, 45 b, recueil achevé en 1161. Le Yuanyangjing qu'il cite est donc antérieur à cette époque.

Je crois bien que c'est le même ouvrage cité dans le Commentaire de Wuchengzi du Huangting neijing zhenjing (Yunji qiqian, j. 11, 20 a, 25 b, 31 a, etc.) sous le nom de Yuanyangzi. Le nom de famille et le nom personnel de Yuanyangzi sont inconnus (le Père Wieger, p. 336, fait de ce nom le hao de Xu Taoling : c'est une confusion, confusion due à l'interdiction du caractère xuan et à son remplacement courant par yuan sous la dynastie mandchoue pour éviter le nom personnel de Kangxi, car le hao de Xu Taoling est en réalité Xuanyangzi) ; assis il s'agit certainement du personnage appelé Yuanyang de la Cour -Jaune Huangting Yuanyang au milieu du VI<sup>e</sup> siècle par Zhen Luan (XiaoTaolun, § 31, app. Guang hongming ji, j. 9, Taishô issai-kyô, n° 2008, t. L). L'ouvrage serait donc en définitive de la première moitié du VI<sup>e</sup> siècle au plus tard. Cette hypothèse est rendue vraisemblable par le fait que le Yuanyangjing, d'après ce qui en est cité, suivait encore l'ancienne doctrine sur la circulation du souffle.

(499) Falin : Bianzhenglun, j. 6 (Taishô issai-kyô, t. L. 2010), 357 a.

(500) Huangting neijing zhenjing (avec Commentaire de Liangqiuzi), j. zhong, 19 a, Changgu xuanxiang rao jiaoyi.

(501) Ibid., Commentaire de Liangqiuzi au passage précédent.

(502) Taosang, fasc. 137 ; Wieger, n° 290 ; je cite d'après l'édition du Shoushange congshu du Han Wu neishuan, où le waizhuan forme un supplément fulu paginé à part. — Le Waizhuan est sensiblement plus tardif que le Neizhuan ; il a dû d'abord être une addition mise en queue de celui-ci (c'est pourquoi le Suishu, j. 33, 9 a, donne trois juan au neizhuan), et la division en deux ouvrages distincts doit venir simplement de la constatation de la différence entre les exemplaires taoïstes pourvus d'une longue suite et les exemplaires profanes qui en étaient dépourvus.

(503) Hanwu neizhuan fulu, 12 a (éd. Shou shange congshu).

(504) « La Porte Céleste, c'est la bou che. » Ibid., 12 b. — Le Souffle Rouge naît spontanément dans le coeur ; c'est donc un souffle interne qui entre dans la bouche (Porte Céleste) de l'intérieur et non de l'extérieur, et il n'y a pas contradiction avec la règle constante qui veut que la bouche serve à la sortie du souffle externe et le nez seul serve à son entrée.

(505) La salive.

(506) Ibid., 12 a, jin jinjin, ru tianmen, hu changjing, xi xuanquan, ming tiangu, yang niwan. Rimes régulières : men, quan, wan.

(507) Ibid. « Les mots « Se coiffer du turban d'or » de la formule veulent dire se concentrer constamment sur le Souffle des Poumons, le faire entrer dans le Nihuan, et peu à peu lui faire faire le tour du corps qui deviendra lumineux. »

(508) La bouche. Il faut faire attention que le souffle entre dans la bouche, et non par la bouche. Le texte chinois n'a naturellement aucune particule spécifique ru tianmen ; mais l'entrée par le nez et la sortie par la bouche constituent une règle formelle de la technique taoïste, et il est dit sans cesse que faire entrer le souffle par la bouche est extrêmement dangereux. Dans ce passage, comme dans la phrase du même ouvrage relative au Souffle Rouge citée précédemment, « faire entrer le souffle dans la Porte Céleste » ne signifie pas aspirer l'air extérieur pour le faire pénétrer dans la bouche, mais au contraire recueillir dans la bouche le souffle venu de l'intérieur du corps. A cette époque, il ne peut être question de circulation du Souffle Interne ; mais le vers précédent et le vers suivant montrent ce dont il s'agit : après que l'Adepté s'est « coiffé du Turban d'Or », c'est -à-dire a fait entrer le Souffle dans le Nihuan et l'a fait circuler à travers le corps entier, il le fait entrer de l'intérieur du corps dans la bouche (Porte Céleste) avant de l' » expirer longuement et doucement ». L' » entrée dans la Porte Céleste », c'est -à-dire le passage du souffle dans la bouche, est donc bien, conformément à la règle ordinaire, le préliminaire de son expulsion.

(509) Ibid., 12 a. « Avaler la source mystérieuse veut dire faire jaillir la salive dans la bouche et l'avaler, ce qui fait que les hommes ne vieillissent pas ; (il suffit de) pratiquer cela sept jours pour avoir un résultat. »

(510) Baopuxi neipian, j. 8, 2 b.

(511) Yin yi xin shuxhi yibaishu.

(512) Shen Tianshi fuqi, app. Yunji qiqian, j. 59, 16 b. Ce court passage n'est probablement qu'un extrait de l'ouvrage portant ce titre mentionné dans le Tongzhi, j. 67, 43 b. — Shen Yuanzhi (le Maître Céleste Shen) était un des Taoïstes de la cour de l'empereur Minghuang pendant la période kaiyuan (713-741), Lishi zhenxian tiTao tongjian, j. 39, 6 b-7 a (Taozang, fasc. 146 ; Wieger, n° 293).

(513) Huangting wajing yujing (Taozang, fasc. 167), j. xia, 3 a ; édition avec Commentaire de Wuchengzi ap. Yunji qiqian, j. 12, 6 a-b ; édition avec Commentaire de Liangqiuzi app. Xiuzhen shishu, j. 60, 14 a : wu yan bi yi, shen wu chuan (var. Wuwang zhuan).

(514) (Taishang) huangting wajing yujing (Taozang, fasc. 167 ; Wieger, n° 329). — Ce livre

est mentionné dans le Liexianzhuan (j. 2, 8 b) et dans le Baopuzi neipian, j. 19, 3 a.

(515) Les rimes sont dans quelques cas d'un type ancien qui disparaît de la poésie savante au temps des Jin, c'est -à-dire au cours du IV<sup>e</sup> siècle de notre ère ; par exemple, vers 30-34, rimes wu, ye, xia, hu, zhe. Même en admettant que ce livre, dont nous ne savons pas l'origine, peut être le témoin d'une prononciation dialectale en retard sur l'évolution générale de la langue, cela montre qu'il est réellement ancien.

(516) Taishang huangjing waijing yujing (Taozang, fasc. 167), j. xia 3 a, cf. ci-dessus p. 524.

(517) Ces deux commentaires n'existent pas séparément dans le Taozang, mais on les trouve dans deux recueils de textes taoïstes anciens compilés à l'époque des Song, le Yunji qiqian du Xe siècle et le Xiuzhen shishu du XIII<sup>e</sup> siècle (Taozang, fasc. 121-131 ; Wieger, n° 260). Ils sont mis sous des noms d'immortels mythiques :

1° Commentaire de Wuchengzi, Yunji qiqian, j. 12, 30 a-60 a. Wuchengzi est le nom pris par Lao Zi (Lao Tzu; Lao Tseu) lorsqu'il descendit comme instructeur en ce monde à l'époque de l'empereur Yao

(Shenxianzhuan, j. 1, 1 b, éd. Han Wei congshu) ;

2° Commentaire de Liangqiuizi, Xiuzhen shishu, j. 58-60 (Taozang, fasc. 131).

Le premier de ces deux commentaires ne connaît encore que la théorie antique de circulation du souffle externe, et à moins d'être un fidèle attardé de cette doctrine, son auteur doit être du début des Tang au plus tard ; comme d'autre part il connaît le Huangting neijing zhenjing (comparer Commentaire, j. 12, 31 a : richu yueru etc., à Neijing, j. 11, 12 b : churi ruyue, etc.), on ne peut le faire remonter beaucoup plus haut. Le second commentaire au contraire, conforme autant qu'il le peut ses explications à la théorie récente de la circulation du Souffle Originel, ce qui le place au plus tôt au VIII<sup>e</sup> ou au IX<sup>e</sup> siècle.

(518) Taishang huangting neijing zhenjing (Taozang, fasc. 167, Wieger, n° 328). Il existe de ce livre, en dehors d'une sorte de petite paraphrase en vers de quatre mots, par un certain Liu Changsheng (Taozang, fasc. 189), un grand commentaire attribué à Liangqiuizi (Taozang, fasc. 190, Wieger, n° 399 ; Xiuzhen shishu, j. 55-57). Il y a eu de plus un commentaire en un chapitre attribué à Wuchengzi (Songshi, j. 205, 6 b), et on trouve en effet ce nom dans le Yunji qiqian, j. 11-12 ; mais son texte, qui ne diffère de celui de Liangqiuizi que pour les premières sections, et est identique pour tout le reste, montre que dès le Xe siècle il ne subsistait plus de ce commentaire que les premières sections, et que les autres, perdues, avaient été suppléées à l'aide du commentaire de Liangqiuizi.— Il n'y a aucun moyen de savoir si les Taoïstes inconnus qui ont pris ces noms d'immortels sont les mêmes que les auteurs des Commentaires du waijing yujing.

(519) Taishang huangting waijing yujing, vers 3. Les trois textes, texte séparé et textes accompagnant chacun des deux commentaires, présentent de nombreuses variantes, les unes sans importance dues à des fautes de copiste, d'autres dues à ce que le livre ayant sans doute été longtemps conservé oralement et non par écrit, des caractères homophones se sont substitués quelquefois les uns aux autres (par ex. xuanying, leçon du texte avec Commentaire de Liu Changsheng [386] aussi bien que de Liangqiuizi (j. xia, 14 b, cf. Xiuzhen shishu j. 57, 10 b ; Yunji qiqian, j. 12, 18 a) en face de la leçon du texte sans commentaire (Taozang, fasc. 168) Xuanying la trachée « qui est suspendue » dans la poitrine) ; enfin quelques-unes dues à de véritables leçons différentes. Dans les notes ci-dessous, en indiquant les variantes, je désigne pour abrégé les trois textes par les lettres suivantes :

A = Texte (avec Commentaire de Wuchengzi) du Yunji qiqian.

B = Texte (avec Commentaire de Liangqiuizi) du Xiuzhen shishu.

C = Texte sans commentaire du Taozang.

Il faut noter dans le Xiuzhen shishu l'emploi constant du caractère li, pour zhi qui montre que le compilateur s'est servi d'un manuscrit des Tang (zhi est évité sous cette dynastie comme étant le nom personnel de l'empereur Gaozong [649 -683], et il est régulièrement remplacé par li) et a par suite un certain intérêt pour marquer la limite la plus basse de composition du Commentaire de Liangqiuizi.

(520) Wuchengzi (loc. cit., 30 a) : La Cour Jaune Huangting désigne les yeux, le Portail Obscur, Vous les reins.

— Liangqiuizi (loc. cit., 1 b) donne deux explications différentes de l'expression : « la Cour Jaune » : dans la première ce sont les trois cases du Palais Sacré Mingtang, de la Chambre de l'Arcane Dongfang, et du Champ de Cinabre Dantian à « l'intérieur de la tête... Dans le Mingtang, il y a le souverain et les ministres ; derrière, dans le Dongfang, il y a le Père et la Mère ; dans le Champ de Cinabre il y a les Époux ». D'après la seconde, la Cour jaune désignerait la Rate, « longue d'un pied et plus et placée au -dessous du Grand-Magasin Dacang (estomac) à trois pouces au-dessus du Nombril » qui est la résidence du dieu du Centre Zhongyang shen, Huanglao.

— Le Portail Obscur désigne les deux Reins, la Porte du Destin, Mingmen, est au-dessous du Nombril. Enfin l'Origine de la Barrière, Guanyuan, est trois pouces au-dessous du Nombril, avec la Porte du Yang-Originel.



(521) Yuanyang zhi men, par-devant, et l'Essence, qui est suspendue comme un miroir (car c'est l'endroit où les hommes enferment leur Essence, Commentaire du Huangting neijing yujing, j. zhong, 9 a, § 16), illumine le corps entier ; c'est un point exactement localisé entre les pointes d'acupuncture n° 101 et 337 de la liste de Dabry de Thiersant La Médecine des Chinois, p. 442, 472, et planche ; cf. Huangdi neijing suwen, j. 15, 4 a, 8 a ; Sun zhenren Beiji qianjin yaofang, j. 87, 6 b. Je crois bien qu'il faut voir dans ces deux vers la description de la position du Champ de Cinabre Inférieur (celui du ventre, au-dessous du nombril) entre la rate (Cour Jaune) en haut, le tablier de l'épiploon (Origine de la Barrière) en bas, les reins (Portail Obscur) en arrière, et un point situé en dessous du nombril (Porte du Destin) en avant. Le texte commence par la description du Champ de Cinabre Inférieur parce que c'est là que se produira le mélange et la « subtilisation » wei du Souffle et de l'Essence, de première importance pour « faire revenir l'Essence » et pour le développement de l'Embryon et du corps d'immortalité.

En interprétant le texte autrement que les deux commentateurs (il n'y a pas de raison de ne pas le faire puisqu'ils sont en désaccord complet), je ne veux pas dire qu'ils nous ont donné des explications fausses : leurs explications (celles de l'un comme de l'autre) en elles-mêmes sont justes, mais je crois qu'ils les ont mal appliquées au texte. Chacune des trois régions du corps étant constituée de même, on retrouve dans chacune un Mingtang, une Cour Jaune, un Portail Obscur, etc. Par exemple Wuchengzi cite six vers de quatre mots sur les trois Portails Obscurs :

« Le Portail Obscur de la Section Inférieure, c'est le Norme du Lac Sombre (vessie).

« Le Portail Obscur de la Section Médiane, c'est la Paire des deux reins.

« Le Portail Obscur de la Section Supérieure, ce sont les deux oreilles qui se font vis-à-vis.

De même les yeux sont la Cour Jaune de la Section Supérieure, et la Rate est la Cour Jaune de la Section Médiane. C'est dans le choix entre les diverses identifications possibles pour un passage déterminé que les commentateurs sont souvent en désaccord et jamais sur les identifications elles-mêmes ; et cela tient à ce que leurs idées sur les pratiques auxquelles fait allusion le texte ne sont pas les mêmes.

Suivant les deux commentaires, la Hutte Lu est le nez, le Lac de Jade Yuchi est la bouche, son Eau Pure Qingshui est la salive, et la Racine Transcendante Linggen est la langue. Liangqiuzi ajoute : Cela désigne le procédé de cracher le vieux (souffle) pour recevoir le nouveau (souffle)... Cela veut dire qu'en aspirant le Souffle, on le fait entrer du nez dans le Champ de Cinabre. » — Ces deux vers décrivent exactement la circulation de l'air qui, entrant par le nez est conduit au Champ de Cinabre, pendant que la bouche doit rester remplie de salive.

(522) Liangqiuzi (loc. cit., 2 b) : « Si un homme nuit et jour pratique cela sans interruption, il obtiendra la Vie Éternelle Changsheng. » — Wuchengzi (loc. cit., 31 b) : « En pratiquant cela jour et nuit, on chasse et dompte les Cadavres, on tue les trois Vers, on écarte les cent Calamités, la peau et le derme sont remplis, les souffles corrects reviennent, les mauvais démons ne sont pas laissés libres, on obtient la Vie Éternelle Changsheng, le visage a un éclat lumineux. »

L'expression Changcun est l'équivalent de Changsheng.

(523) Suivant Wuchengzi qui continue à identifier la Cour Jaune aux yeux, ces deux personnages sont les pupilles des yeux muzhong xiaotong, qui sont mari et femme, celle de gauche étant le Seigneur-Roi (d'Orient, Dong) Wanggong et celle de droite étant la Dame-Reine (d'Occident, Xi) Wangmu. — Liangqiuzi, abandonnant sa théorie précédente de la Cour Jaune identifiée aux trois cases du Mingtang, Dongfang, et Dantian de la tête, pour adopter « l'autre explication » qu'il avait indiquée en second, identifie la Cour Jaune à la rate, ce qui est à mon avis l'interprétation exacte ici comme au vers 4 ; pour lui aussi, bien que le texte ne le dise pas explicitement, il y a deux personnages, un homme et une femme zhongyouzi mu. D'après les dessins de Yanluozi, un maître taoïste inconnu des Tang ou des Song, ces deux personnages sont le Huanglao yuanjun et la Huanglao yuanmu, ce qui s'accorde avec le fait que le dieu résidant dans la rate est en effet Huanglao (la rate est le Mingtang de la Section Médiane et Huanglao est le dieu qui réside dans le Mingtang de quelque Section du corps que ce soit).

(524) Liangqiuzi dit simplement que « la serrure de la Porte du Champ de Cinabre ne s'ouvre pas à la légère ». — Pour Wuchengzi, qui fait de la Cour Jaune les yeux, la serrure ce sont les dents, et la clef c'est la langue.

(525) Chacun des termes de ces quatre vers a été expliqué précédemment, il est inutile d'y revenir. Le sens général des vers 3-14 est celui-ci. Dans la circulation du Souffle, l'air entré par le nez descend naturellement dans le haut de la Section Inférieure, jusqu'à l'intervalle entre le foie et les reins ; mais pour qu'il descende plus bas, dans le Champ de Cinabre Inférieur, il faut qu'il franchisse une porte que les divinités résidant dans la rate gardent close et n'ouvrent pas à la légère. Les profanes sont incapables de pratiquer la circulation du Souffle, parce que pour eux les divinités de la rate gardent leur porte fermée à deux battants, arrêtant le Souffle au haut du ventre (cette porte verrouillée est-elle l'épiploon ?), et ne le laissent pas aller plus loin, tandis que pour l'Adepté taoïste, qui sait comment s'adresser à



eux, ils ouvrent la porte, et laissent passer le Souffle dans le bas de la Section Inférieure, de sorte qu'il peut atteindre le Champ de Cinabre Inférieur. Là le Souffle rencontre l'Essence et tous deux se « subtilisent » *wei*, c'est -à-dire, si je ne me trompe, que l'Essence qui est liquide et le Souffle qui est de l'air inspiré, deviennent par une « fonte » ou « sublimation » *lian* un mélange homogène très ténu *wei* qui pourra achever le mouvement de circulation commencé par le Souffle seul.

(526) Pour Liangqiuzi, le Lac Central Zhongchi est le cœur, et le « gentilhomme » est Chizi, le dieu du cœur. Pour Wuchengzi, le Lac Central est le « dedans du gosier ». Enfin suivant le Commentaire du *neijing* attribué à Liangqiuzi, le Lac Central est la vésicule biliaire *dan*. Tout ce que je connais de la tradition taoïste est en faveur de cette dernière opinion : les trois lacs sont en effet le Lac de jade, *yuchi* qui est la bouche, le Lac Médian, *zhongchi*, qui est la vésicule biliaire, et le Lac Mystérieux, *xuanchi*, qui est la vessie. Dans ce cas, le Champ de Cinabre dont il est question au vers 15 est le Champ de Cinabre Médian (tandis que dans l'interprétation de Wuchengzi, ce serait le Champ de Cinabre Supérieur).

(527) A, C : *zhongchi you shifu chizhu* ; B : ... *yi chiyi*. Le même vers se retrouve dans le *Neijing zhenjing*, paragraphe 5, pareil à A et C. La leçon de A, C et du *Neijing zhenjing* est la seule qui aille avec les rimes (*zhu*, rime avec *ju*) ; dans la leçon de B, *yi* rime avec la stance précédente, et *ju* du vers 16 reste isolé sans rime.

(528) A, B : *tianxia sancun shen suo ju* ; C : *hengxia sanzun shen suo ju* « l'endroit situé) trois (pouces) au-dessous du Transversal est la résidence d'un dieu vénérable, Cf. *Neijing zhenjing*, § 5 : *hengjin sanzun ling suo ju*, « (l'endroit placé) à trois (pouces) du Gué Transversal est la demeure d'un vénérable être transcendant ». *Zun* est impossible : il ne peut être construit qu'avec ce qui suit, et jamais la césure n'est placée entre le troisième et le quatrième mot, mais toujours entre le quatrième et le cinquième ; c'est certainement une faute pour *cun*, *jin* dans le *Neijing zhenjing* n'est pas une variante de *xia* : le mot a été ajouté volontairement pour rendre plus clair le terme *heng*, et *xia* a été supprimé pour conserver la mesure. Mais *tian* et *heng*, qui ne sont ni pour la forme ni pour le son aménables l'un à l'autre, paraissent être deux leçons distinctes, fournissant chacune un sens différent. Pour A et B, il s'agit de la rate située en effet trois pouces en dessous du Champ de Cinabre Médian ; pour C et le *Neijing zhenjing*, il s'agit du Champ de Cinabre Inférieur, situé au-dessous du Transversal, c'est -à-dire de la rate. Si j'ai écarté cette leçon pour suivre celle de A et B, c'est que le Champ de Cinabre Inférieur n'est pas trois pouces au -dessous de la rate mais trois pouces au-dessous du nombril, la rate étant elle-même trois pouces au-dessus du nombril. Ces chiffres sont intangibles et une indication fautive comme celle qui résulte de la leçon de C, est inadmissible. C'est probablement pour cela que Wuchengzi a abandonné l'interprétation de « Transversal » par la rate pour en faire le Champ de Cinabre Supérieur ; mais alors il n'y a plus de « demeure d'un dieu » dans le gosier, et il est obligé de faire intervenir de nouveau les yeux, à trois pouces du Champ de Cinabre. Le texte devient alors tout à fait incohérent, et il est difficile de voir pourquoi il commence par décrire le dieu du gosier pour dire qu'il faut fermer les yeux à certains moments.

(529) Liangqiuzi (loc. cit., a-b) : « Que l'homme enferme son Essence, et se concentre et qu'il ne la donne pas à la légère ; qu'il ferme (la porte) avec la clef de jade de la Barrière d'Or *Yinguan yuyao* ». Il s'agit d'enfermer l'Essence pour ne pas la laisser échapper au moment critique où l'extérieur (le Souffle) va sortir par les poumons et la bouche, car il s'était mélangé à l'intérieur (l'Essence) pour circuler : or il ne faut pas que celle-ci sorte avec lui. — Wuchengzi, loc. cit., 33 a-b, qui suit la théorie de la circulation du Souffle interne, donne une explication toute différente : « Quand le Souffle intérieur est en train de sortir, et le Souffle extérieur en train d'entrer, si juste à ce moment on ferme les trois Barrières et que les deux souffles s'écartent *bi sanguan erqi xiangju*, le Tao Céleste se produit spontanément. Les trois Barrières sont la Barrière Céleste *Tianguan* (la bouche), la Barrière Terrestre *Diguan* (les deux pieds), et la Barrière Humaine *Renguan* (les deux mains), cf. *Taishang huangting neijing yujing* (Taozang, fasc. 167), 6 b ; (Yunji qiqian, j. 11) ; et ci-dessus, p. 515.

(530) Liangqiuzi, loc. cit., 2 b : « La Hutte, c'est le nez. Les poils du nez doivent être mis en ordre et enlevés ; pour faire passer le Souffle par le nez, il faut enlever ce qui est mauvais. » — Wuchengzi, loc. cit., 33 b : « (Ce vers) enseigne à enlever les poils de l'intérieur du nez. Dans ses allées et venues sur le chemin des dieux (le souffle) se fait une Hutte, jour et nuit il y passe, sans cesse. »

(531) Je n'ai trouvé que peu d'allusions précises à cette technique dans les livres taoïstes antérieurs aux Tang (ce qui ne veut pas dire qu'il n'y en ait pas qui m'aient échappé) ; elle était cependant assez répandue pour attirer l'attention des polémistes bouddhistes (Falun, j. 6, 357 a, app. *Taishō issai-kyō*, t. L, 2010). Au début du VII<sup>e</sup> siècle, Sun Simiao, un médecin taoïste contemporain du religieux bouddhiste Falun, décrit en détail l'action des six souffles pour la guérison des maladies qui dépendent des cinq viscères et des trois-cuisseurs (Sun *zhenren beiji qianjin yaofang*, j. 82, 7 a-8 b). La description détaillée la plus ancienne que j'en connaisse est de l'un des plus célèbres religieux bouddhistes de la fin du VI<sup>e</sup> siècle, Zhizhuan, le fondateur de la secte Tiantai, qui vécut de 538 à 597 : elle est à la fin de la première partie

du huitième chapitre de son Mohezhiguan (Taishô issai-kyô, t. XLVI, n° 1911), 108-109, où sa présence m'a été signalée par M. Demiéville.

(532) Taozang, 570) 22 a (Yunji qiqian, j. 61) 18 a.

(533) Ibid., Songshan Taiwu xiansheng qijing, 9 a (Taozang, fasc. 569 ; Wieger, n° 817).

(534) Ces termes présentent des variantes soit de prononciation, soit de graphie il doit y avoir une tradition taoïste actuelle sur ce point, mais je ne la connais pas. Pour plus de commodité, j'ai adopté arbitrairement dans mon exposé les variantes qui me permettaient d'attribuer un son différent à chaque souffle ; dans les traductions je conserve naturellement les graphies propres à chaque auteur.

(535) Ce caractère a deux prononciations, toutes deux également approuvées, semble-t-il par les Taoïstes, car le Maître de Yanling les donne côte à côte... — Zhiyi, j. 8 a, 108 b (Taishô issai-kyô, t. XLVI, n° 1911), donne une variante, caractère que je ne trouve dans aucun dictionnaire mais qui étant donné sa phonétique devrait actuellement se prononcer shi, chi ou xhi.

(536) Voir le Commentaire de Sangyuzi (Tang ou Song ?) au Yanling xiansheng Jixinjin fuqijing (Taozang, 570) 22 a (Yunji qiqian, j. 61, 18 a).

(537) C'est la forme de Zhangzi. Voir aussi Bianzhenglun, j. 6, 357 a (Taishô issai-kyô, t. L, n° 2010).

(538) Yangxing yanming lu, j. 3, 3 a (Taozang, fasc. 572 ; Wieger, n° 831).

(539) Zhiyi loc. cit.

(540) Taishang Laojun yangxing jue, 2 a-b (Taozang, fasc. 569 ; Wieger, n° 814) ; Huanzhen xiansheng funei yuanqi juefa, 7 a-8 a (Yunji qiqian, fasc. 570 ; Wieger, n° 821), cf. Yunji qiqian, j. 60, 16 b.

(541) Qifa yaomiao zhijue, 1 a (Taozang, fasc. 571 ; Wieger, n° 824).

(542) Huanzhen xiansheng Funa yuanqi juefa. Procédé de la formule d'absorber le Souffle Originel, 7 a-8 a (Taozang, fasc. 570 ; Wieger, n° 821) ; cf. Yunji qiqian, 60, 16 b.

(543) Yan Shigu, Commentaire au Qian Hanshu, j. 64 B, 6 a.

(544) Shenglei, app. Kangxi zidian.

(545) Ibid., app. Yupian.

(546) Hongwu zhengyun, s. v. hui ; cf. Kangxi zidian.

(547) Zi est défini comme un bruit de soupirs ; mais c'est là son sens vulgaire, et non son sens technique taoïste ; quant à hu et chi, je n'ai trouvé que des définitions vagues, expirer l'air pour le premier, et respirer en général pour le second.

(548) Hongwu zhengyun, loc. cit.

(549) Yangxing yanming lu, j. 2, 4 a. On remarquera qu'il n'est rien dit du souffle che.

(550) Huanzhen xiansheng Funa yuanqi juefa (app. Yunji qiqian), j. 60, 18 b.

(551) Ibid. 19 a.

(552) Taiqing fuqi koujue, 6 b (Taozang, fasc. 569).

(553) Yangxing yanminglu, j. 2, 3 a.

(554) Zhongshan yugui fuqi jing, app. Yunji qiqian, j. 60, 4 a-4 b (section 1).

(555) Commentaire de Huangyuanjun : « De plus il faut fixer sa pensée sur les Trois-Uns Sanyi, les Trois-Originels Sanyuan, les Cinq-Viscères, les Six-Transcendants Yuanling et les Esprits du corps entier yishen zhi shen, obscurcir le coeur, grincer des dents,... »

(556) Sun zhenren Beiji qianjin yaofang, j. 82, 5 a (Taozang, fasc. 818).

(557) Baopuzi neibian, j. 8, 3 a : Sur les douze heures qui forment un jour et une nuit, les six heures qui vont de minuit à midi sont le souffle vivant ; les six heures qui vont de midi à minuit sont le souffle mort. Les pratiques accomplies aux heures du souffle mort ne valent rien. » — Taiqing tiaojing, 2 a (Taozang, fasc. 569 ; Wieger, n° 813, qui écrit shang, ...) : « Les anciens Livres jiuqing disent : Avant midi, c'est le souffle vivant après midi, c'est le souffle mort. C'est le souffle vivant qu'il faut absorber ; le souffle mort, il ne faut pas l'absorber ». Cf. Zhenzhongji (Yunji qiqian, j. 33, 10 a).

(558) Shen Tianshi fuqi yaojue, app. Yunji qiqian, j. 59, 16 b-17 b ; cet ouvrage en un juan (Tongzhi, j. 63, 42 b ; Songshi, j. 205, 7 a) n'existe plus séparément dans le Taozang Wang zhenren qijue, ibid., 17 a-18 b. — Le Yungji qiqian donne dans ses chapitres 58-59 un recueil de textes relatifs à la circulation du souffle, avec Commentaire de Sangyuzi qui est peut-être le Sangyuzi xinjiu fuqijing, en un juan, du Songshi, j. 205, 7 a. Cet auteur, dont le nom véritable est inconnu avait annoté le Yanling xiansheng ji xinjiu fuqi jing (Taozang, fasc. 570 ; Wieger, n° 818) du VIII<sup>e</sup> siècle qui ne nous est parvenu qu'accompagné de son commentaire.

Il est difficile de savoir si les 11 sections commentées par Sangyuzi que donne le Yunji qiqian et qui ne sont pas dans le Yanling xiansheng ji xinjiu fuqi jing, ont disparu de cet ouvrage devenu incomplet comme beaucoup de livres du Taozang, ou bien si elles constituent sa part personnelle de compilation, qui lui a valu la mention de son nom dans le Songshi.

(559) Cité dans Taiqing tiaojing, 1 a.

(560) Yinyang shenjiang lun (Traité de la Montée et de la Descente du yin et du yang) dans le Xiuzhen shishu, j. 4, 7 a (Taozang, fasc. 122 ; Wieger, n° 260). Ce petit traité est

probablement de Bo Yuchan, car il se trouve dans un chapitre contenant diverses oeuvres de cet auteur dont l'activité littéraire se place entre 1205 et 1226. — Le *Xiuzhen shishu* (Taozang, fasc. 121-131) est un recueil de livres taoïstes importants compilé vers le milieu du XIII<sup>e</sup> siècle.

(561) Ibid.

(562) Taishang yangsheng taixi qijing, 1 a-b (Taozang, fasc. 568 ; Wieger, n° 812).

(563) Ce nom est emprunté à une pièce littéraire célèbre, le *BianTao lun* de Cao Zhi roi Si de Chen (III<sup>e</sup> siècle de notre ère) : Qi Jian y est nommé comme un des Taoshi célèbres entretenus par Cao Cao, sa spécialité était l'abstinence des céréales. Il était originaire de Chengyang.

(Baopuzi neipian, app. *Yiwen leiju*, j. 77, et *Taiping yulan*, j. 720, 10 a, 931, 2 a) ce passage a disparu du texte actuel du *Baopuzi* ; et son *zi*, était Yuanjie (Baopuzi neipian, j. 15, 2 b) ou Mengjie (Yunji qiqian, j. 87, 17 a). Voir aussi Bowuzhi, j. 5, 2 b, 3 a, 3 b, 5 a-b.

(564) Jinghei xiansheng, Zhongyue Xi Jian shiqi fa, app. *Shenxian shiqi jingui miaolu*, 3 a-3 b (Taozang, fasc. 571 ; Wieger, n° 829) ; cf. Yunji qiqian, j. 61, 11 b. — Le titre est correct dans le Yunji qiqian, tandis que le Taozang écrit par erreur « onze » shiyi ; mais il manque dans le Yunji qiqian les trois heures du Déclin du Soleil Minuit et Chant du Coq.

(565) Shangqing Siming Mao zhenjun xiuxing zhimi iue (Taozang, fasc. 571 ; Wieger, n° 829 ; Yunji qiqian, j. 61) 12 b-13 b. Ce livre du IX<sup>e</sup> ou Xe siècle, tout en préconisant la circulation de souffles externes, admet les critiques contre les pratiques anciennes et en particulier contre la rétention du souffle : « Pas de rétention du souffle ni de conduite du souffle : la bouche n'a qu'à rejeter le souffle, et le nez n'a qu'à faire pénétrer le souffle sans laisser entrer les souffles mauvais (1 a). »

(566) Je traduis d'après la leçon du Yunji qiqian, j. 61, 13 b : riri danmu neng bujue zhe ; la leçon du Taozang, 6 b... neng buneng zhe est évidemment fautive.

(567) Zhongshan yugui fuqi jing, app. Yunji qiqian, j. 60, 4 a.

(568) Fuqi zafa biyao koujue, app. Yunji qiqian, j. 61, 14 b.

(569) Zhongshan yugui fuqi jing, préf., ibid., 60, 4 a.

(570) Fuqi zafa biyao koujue, ibid., 61, 14 b.

(571) Yunji qiqian, j. 35, 4 b.

(572) Yunji qiqian, j. 60, 21 b.

(573) Huanzhen xiansheng, Funa yuanqi juefa, app. Yunji qiqian, j. 60, 15 b-16 a.

(574) Le mot ya qui est ordinairement employé dans cette expression est l'équivalent de ya : voir *Taiqing zhonghuang zhenjing* (Wieger, n° 810) où l'édition séparée du Taozang (fasc. 568, j. 1, 8 b, 9 a) écrit ya, tandis que l'édition contenue dans le Yunji qiqian, j. 13, 13 b, écrit ya. — Le Commentaire de cet ouvrage (j. 1, 8 b) donne l'explication suivante : « Les Cinq Germes, ce sont les souffles corrects des Cinq Éléments naissant dans les Cinq Viscères. » Cf. *Taojijing* (Wushang biyao, j. 76, 10 b) : « Les Germes Nuageux Yunya sont le Souffle et l'Essence des Cinq Vieillards Wulao (= les Cinq Éléments), la vapeur du Grand-Faîte Taiji. »

(575) Songshan Taiwu xiansheng qijing, préf. 1 b (Taozang, fasc. 569).

(576) Fuqiling yi lun, sect. 1, Wuyalun, app. Yunji qiqian, j. 57, 2 b-5 a.

(577) C'est -à-dire vers le point cardinal correspondant à celui des Cinq Éléments auquel appartient le Germe dont on dit la prière : Est pour le Germe vert, etc.

(578) Les prières qui suivent se retrouvent dans le Taishang yangsheng taixi qijing, 3 a (Taozang, fasc. 568, Wieger, n° 812) et dans le Dongxuan yuanshi chishujing, app. Wushang biyao, j. 76, 1 a-8 b (Taozang, fasc. 776) avec quelques variantes parfois meilleures que le texte de Sima Chengzheng et avec quelques explications que j'ai utilisées dans les notes de ma traduction. — Le *Taojijing* a mis les formules en strophes de quatre vers, avec rimes au deuxième et quatrième vers, en ajoutant un vers inutile de souhaits de longévité ; quelques-unes de ses variantes sont dues aux besoins de la rime.

(579) « Le Germe Vert est le foie » (Taishang yangsheng taixi qijing, 3 a). Si je comprends bien, le premier Germe Vert est le souffle, extérieur à l'Homme, de l'Élément Bois naissant dans la région orientale, et le second est le souffle, intérieur à l'Homme, du même élément naissant dans le foie. On demande au souffle extérieur du Bois de nourrir le souffle intérieur du foie. Le Dongxuan yuanshi chishujing donnait la pièce sous cette forme : « Que les Neuf Fleurs de l'Orient nourrissent le Germe Vert et prolongent le temps alloué à ma vie : je les bois dans la Rosée Matinale » (Wushang biyao, j. 76, 2 b ? ; les Neuf Fleurs de l'Orient sont les neuf souffles propres à cette région. Voir ci-dessous.

(580) Zhaohua est la leçon du Taishang yangsheng taixi qijing, 3 a, qui ajoute : « La Fleur Matinale est la racine des dents d'en haut », ainsi que du *Taojijing* (Wushang biyao, j. 76, 8 a) dont le texte est par ailleurs différent. Le Dongxuan yuanshi chishujing écrit zhaoxia « la Rosée Matinale » ; le Fuqi jing yi lun Chaoxian. Le mot xia reparaît dans une prière analogue donnée par le *Taojijing* (Wushang biyao, j. 77, 8 b) : Germe Vert de l'Orient, Rosée qui coule des nuages pourpres xiyun liuxia.....

(581) Shu kouman er yanzhi. On peut comprendre : « se rincer la bouche, la remplir (de salive), etc. » Étant donné le rôle de la salive dans les exercices et les prières taoïstes (son emploi est tellement constant qu'ici Sima Chengzhen n'éprouve même pas le besoin de la



désigner : le lecteur n'a pas besoin que le mot soit prononcé pour comprendre), je crois que c'est avec la salive elle-même qu'on se lave la bouche.

(582) « Trois fois » retombe non sur le dernier acte accompli (avaler la salive), mais sur tout l'ensemble de l'exercice. Cf. Taishang yangsheng taixi qijing, 3 b, dont le Commentaire met à la fin de toute la série : ge santong « chaque (série d'exercices) se fait trois fois.

(583) Le Coeur (Taishang yangsheng taixi qijing, 3 b).

(584) La racine des dents d'en bas (ibid.). — Le Taojijing, 4 a, donne la formule sous cette forme (où le deuxième vers est sûrement mauvais) : « Cinabre vermillon du Midi nourrissez-le (= mon coeur) pour le bien de ma face : je vous bois dans le Lac de Cinabre, protégez-moi éternellement et donnez-moi la santé pour toujours » nanfang zhudan, fuzhi, yi yan, yin yi danchi, yongbao changan.

(585) La Grande Montagne, c'est où on garde l'Essence » Taishan zhe, shou jing ye (ibid.).

(586) « La source de Liqueur est à la racine des molaires, devant le gosier » Lichuan zai chigen xuanying qian ye (ibid., 3 b) ; cf. Liangqiuzi, Huangting neijing yujing zhu, j. shang, 9 b, c'est « la salive à l'intérieur de la bouche ». Cette pièce est donnée sans variante dans le Taojijing, 5 b, probablement parce qu'elle était déjà de quatre vers dans l'original.

(587) she liao shang xuanying. Le caractère ying est ici l'équivalent de ying, que donne le Commentaire du Taishang yangsheng taixi qijing, 3 b, dans un passage qui par ailleurs est incorrect. L'expression xuanying désigne la trachée, cf. Huangting neijing yujing, app. Yunji qiqian, j. 12, 18 a.

(588) La salive.

(589) « Les poumons » (Taishang yangsheng taixijing, 3 b).

(590) « La salive à l'intérieur des lèvres » (ibid.). — Var. Dongxuan yuanshi chishujing, 8 b : « Pierre Brillante du Midi, soyez absorbée pour prolonger mes années : je vous bois dans l'Humeur Transcendante ; puissé-je atteindre à (l'état d')Immortel divin » !

(591) « Les reins (Taishang yangsheng taixijing, 3 b).

(592) « La langue » (ibid.). — Var. Dongxuan yuanshi chishujing, 8 a : « Suc Mystérieux du Septentrion, soyez absorbé pour chasser les Cadavres : je vous bois dans le Sirop de Jade, que mon corps s'élève au Grand -Vide ! » Les Trois Cadavres sanshi, ou trois Vers sangu, sont des êtres malfaisants qui résident près des Trois Champs de Cinabre, et causent la vieillesse et la décrépitude : il faut les détruire pour obtenir l'Immortalité.

(593) Ces nombres sont ceux des souffles de chaque région, comme le montrent les sous-titres du Dongxuan yuanshi chishujing, 1 b : « Méthode du Ciel Vert pour se nourrir du Germe Vert et faire venir les Neuf Souffles de l'Orient » Xiuyang qingya Taoyin dongfang jiuqi qingtian zhi fa, 2 b : « Méthode du Ciel (couleur de) cinabre pour se nourrir du Germe (couleur de) cinabre et faire venir les Trois Souffles du Midi » Xiuyang danya Taoyin nanfang sanqi dantian zhi fa, etc. Les dieux de chaque région en sont vêtus : « le Vieux Seigneur Commencement-Transcendant de la Forêt-Fleurie, Joyau de Calme de l'Orient, Dongfang anbao hualin lingshi Laojun, a pour nom de famille Yan, pour nom personnel Ouvre-la-lumière, Kaiming, et pour surnom Ling weiyang ; il a neuf pouces de haut ; il est coiffé du bonnet de jade essentiel vert, il est vêtu de l'habit ailé vert (fait) des neuf souffles... » (ibid., 1 b), en s'adressant à lui on l'appelle Vénérable -Esprit Auguste-Vieillard, Essence-Suprême du Commencement-Originel, Ciel vert aux neuf souffles, Jiuqi qingtian Yuanshi shangjing Huanglao zunshen (ibid., 2 a). Celui du Midi a trois pouces de haut, est vêtu de l'habit ailé couleur de cinabre des trois Souffles, il a 300 000 suivants (3 a) ; celui du Centre a douze pouces de haut, est vêtu de l'habit ailé jaune des douze souffles, et il a 120 000 suivants (4 b) ; celui de l'Occident a sept pouces de haut, est vêtu de l'habit ailé blanc des sept souffles et a 700 000 suivants (5 b) ; celui du Septentrion a cinq pouces de haut, est vêtu de l'habit ailé noir des cinq souffles, et a 500 000 suivants (7 a).

(594) Yünji qiqian, j. 57, 4 b.

(595) Zudadun. Il s'agit, je pense, du vaisseau du Foie, mais son nom est zujueyin ; d'autre part celui de la Vésicule Biliaire s'appelle zushaoyang. Les vaisseaux zudayang et zudayin sont respectivement ceux de la Vessie et de la Rate et n'ont rien à faire avec le Foie.

(596) Sima Chengzheng, Fuqi jing yi lun, 11 b-12 a ; (Taozang, fasc. 571), cf. Yunji qiqian, j. 57, 12 b-13 a ; Wieger, n° 821. Chaque saison étant de trois mois contient un cycle et demi de 60 jours, donc neuf jours de même nom appartenant au cycle dénaire, et non pas six seulement ; mais on ne tient pas compte du troisième mois, par symétrie avec l'été dont le troisième mois est considéré comme formant une saison à lui tout seul. Il n'est donné aucune explication sur la manière de comprendre ce passage. Un mois n'ayant que trente jours ne peut contenir que trois jours geng. Je suppose que cette saison centrale se composait en réalité du troisième mois d'été et du premier mois d'automne.

(597) Il ne peut naturellement y avoir que trois jours geng en un mois, puisque geng appartient au cycle dénaire et qu'un mois a au plus trente jours ; il ne peut y en avoir six. Cette saison supplémentaire se composait peut-être non seulement du troisième mois d'été, mais encore du premier mois d'automne, ce qui lui donnerait en effet deux mois, et par suite six jours geng.



(598) You cifa shi wu xing shiqi zhi yao. Je lis : you cifa shi shi wuxingqi zhi yao.

(599) C'est le nombre des absorptions de souffle chaque saison. En effet, comme chaque saison en 90 jours a 9 jours bing, 9 jours mou, 9 jours geng, etc., et comme à chacun de ces jours, il y a 120 absorptions de souffle, le total est  $120 \times 9 = 1\,080$ . La difficulté est que dans le tableau précédent, l'auteur ne compte que 6 de ces 9 jours pour chaque saison, ce qui ne fait que 720 absorptions au lieu de 1 080. Peut-être faut-il admettre que le texte original portait jiu, au lieu de liu aux premier et cinquième paragraphes (printemps et hiver), mais liu comme aujourd'hui aux 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> paragraphes (été et automne sur lesquels est prise la 5<sup>e</sup> saison), et qu'ultérieurement un copiste maladroit a tout ramené au nombre 6.

(600) Sima Chengzheng, Fuqi jing yilun, sect. 2, 12 a (Taozang, fasc. 571) ; Yunji qiqian, j. 57, 12 a-b ; Wieger, n° 823.

(601) On a vu ci-dessus que les trois souffles sont ceux du midi : c'est donc l'Élément Feu et le Viscère Coeur, auxquels correspond le Midi. Les cinq souffles sont ceux du Septentrion auquel correspondent l'Eau et les Reins ; les sept souffles sont ceux de l'Occident auquel correspondent le Métal et les Poumons ; les neuf souffles sont ceux de l'Orient auquel correspondent le Bois et le Foie. Il est probable que les 24 souffles ensemble correspondent au Centre dont le nombre est 12 ( $24 = 12 \times 2$ ) et par suite à la Terre et à la Rate.

(602) Taozang : xuxu yi bi weiyin qinei zhi son yi hou yitu siqi, Yunji qiqian : ... yin qinei zhi san yi kou tu siqi ; je lis d'après la phrase analogue des lignes suivantes : ... wei yin sanqina (nei) xhi, yi kou yitu siqi.

(603)  $24 = 3 + 5 + 7 + 9$ .

(604) Le nom est expliqué par la méthode elle-même : celle-ci, on le verra quelques lignes plus loin, consiste à créer en soi-même, dans la matrice du corps immortel une splendeur de trois couleurs qui transforme le corps et le rendra immortel. Le Zhengao écrit par erreur hua au lieu de guang.

(605) « Une expiration et une inspiration forment une respiration. » yixi, yiyan weiyi ye. Explication de Tao Hongjing dans son Dengzhen yinjue, j. 2, 19 a (Taozang, fasc. 193, Wieger, n° 418).

(606) Tao Hongjing, Zhengao, j. 10, 1 a-b ; Yunji qiqian, j. 61, 14 a-b. Le procédé est exposé exactement dans les mêmes termes dans le Shangqing wozhong jue, j. 2, 14 b-15 a (Taozang, fasc. 60 ; Wieger, n° 137), qui en attribue aussi l'origine au même Fan Youchong (auquel il donne son titre d'Immortel, l'Inspecteur, jian), et qui appelle simplement Gaoyuan jun la divinité qui lui a transmis ce procédé. Voir aussi Dengzhen yinjue, j. 2, 19 a-b (Taozang, fasc. 193 ; Wieger, n° 418), qui appelle ce personnage simplement Fanshi. Il était censé être un shangshulang de l'époque des Han qui obtint l'immortalité dans les grottes du mont Huayang et reçut le titre d'Inspecteur de Huayang ( Zhengao, j. 10, 14 b-15 a ; j. 13, 6 b ; Lishi zhenxian tiTao tongjian, j. 20, 14 b-15 a, Taozang, fasc. 142, Wieger, n° 293).

(607) Dengzhen yinjue, j. 2, 19 a.

(608) Shangqing wuzhong jue, j. 1, 5 b-6 a. je n'ai pas traduit la prière finale.

(609) Je ne suis pas sûr de ma traduction des termes qui qualifient le hun du soleil.

(610) Dengzhen yinjue, j. 2 ; 15 b ; Shangqing wuzhong jue, j. 2, 14 a. Ce procédé est particulier aux hommes ; les femmes absorbent l'image de la lune qu'elles repré sentent par le caractère yue écrit sur du papier jaune, et qu'elles tiennent de la main droite en exécutant ce procédé.

(611) Dengzhen yinjue, j. 2, 16 b.

(612) Ibid., j. 2, 15 a.

(613) Ibid., j. 2, 14 a-b. Procédé également propre aux hommes ; les femmes absorbent les rayons de la lune fu yuemang zhi fa.

(614) Dengzhen yinjue, j. 2, 16 a-b ; Shangqing wozhong jue, j. 2, 13 b ; Shangqing sanzhen zhiyao yujue, 11 a (Taozang, fasc. 193 ; Wieger, n° 419), citant le Xiao Mo jing.

(615) Xiuzhen shishu, j. 24, 1 a-b. Le procédé est exposé de façon assez confuse, et s'il n'est question que de deux souffles du soleil, c'est peut-être simplement parce que le passage où le troisième était mentionné a été sauté par le compilateur ou par un copiste.

(616) Shangqing sanzhen zhiyao yujue, 9 a-10 b (Taozang, fasc. 193 ; Wieger, n° 419). Cet ouvrage anonyme est tout à fait pareil au Zhengao et au Dengzhen yinjue, et s'il n'est pas de Tao Hongjing comme ces deux, il est en tout cas de son école et appartient au VI<sup>e</sup> siècle. — Le même procédé est exposé en tête du Shangqing mingtang yuanzhen jingjue, 1 a-2 a (Taozang, fasc. 194 ; Wieger, n° 421 ; je conserve ce titre qui est celui du Taozang, mais il faudrait lire xuanzhen au lieu de yuanzhen forme correcte qui est donnée dès la deuxième ligne dans le Taozang lui-même), et comme cet ouvrage est attribué à Xiwangmu, il doit être la forme actuelle du texte cité dans le Shangqing sanzhen zhiyao yujue, mais, comme beaucoup de textes taoïstes anciens, il s'est fortement altéré : dans ce passage tout le début, relatif aux trois souffles du soleil, est perdu. J'ai traduit en la résumant la citation ancienne plus complète que le texte actuel, en ajoutant en note un passage du commentaire de celui-ci.

(617) « On commence par avaler la salive de la Fille de jade yunü jinyi (je n'ai pas réussi à découvrir ce que désigne cette expression) ; le soleil ou la lune vient dans la bouche, leur

rayon venant couler jusqu'en arrière revient dans le Mingtang, alors on les fait pénétrer et monter... De jour on se concentre sur le soleil, à minuit sur la lune... La lumière du soleil est rouge, celle de la lune est jaune ; le soleil a un éclat pourpre et neuf rayons ; la lune a un éclat blanc et dix rayons. On fait placer le soleil et la lune en face de la bouche à une distance de neuf pieds. Les rayons pénètrent dans la bouche... Au début, quand on se concentre sur le soleil et la lune, ils sont dans le ciel, grands comme on les voit, brillants comme à l'ordinaire. Peu à peu, à mesure qu'ils descendent, leur taille diminue, ils se placent à une distance de neuf pieds de la bouche, ils sont parfaitement ronds comme une balle... » » (Shangqing mingtang yuanzhen jingjue, 1 b-2 a).

(618) Dengzhen yinjue, j. zhong, 19 b-20 a.

(619) Lingbao jingming dafa wanTao yuzhang bijue, 36 a-37 a (Taozang, fasc. 315 ; Wieger, n° 555).

(620) Ye Dehui, Shuangmei jing'an congshu, fasc. x (publié en 1903). — Dans ce fascicule sont réunis les extraits de livres médicaux chinois anciens rassemblés dans le Ishin hô (Yixin fang en chinois) (tel est le titre d'après la bibliographie japonaise Kokusho kaidai (Guoshu jieti en chinois) de Samura Hachi rô ; Ye Dehui ajoute le caractère Shu), composé par Tamba Yasuyori de 982 à 984.

(621) Section 6 du Yangxing yanming lu, j. 2, 8 a et suiv. (Taozang, fasc. 572 ; Wieger, n° 831). — Ce livre est attribué par les colophons de chaque chapitre à Tao Hongjing (VI<sup>e</sup> siècle P. C.) et par une note de la préface à Sun Simiao (mort vers 682, voir ci-dessus n. 498).

(622) Yunji qiqian, j. 58, 6 a. La Demeure de l'Essence Jingshi est « en face du nombril, à la hauteur de la 19<sup>e</sup> vertèbre (on compte en descendant) dans l'espace vide de la colonne vertébrale, à l'endroit où la colonne vertébrale se rapproche de la vessie en dessous ». C'est probablement aux vésicules séminales que doit s'appliquer ce nom.

(623) Yangxing yanming lu, j. 2, 9 b (section 6).

(624) Sunüjing, 1 b (Shuangmei jing'an congshu).

(625) Yangxing yanming lu (sect. 6), j. 2, 8 b (Taozang, fasc. 572).

(626) Yufang zhiyao, 1 a (Shuangmei jing'an congshu).

(627) Sunüjing, 1 b.

(628) Cainü était le plus bas des trois grades de femmes non titrés du Palais Impérial sous les Han : les Belles Meiren, les Recluses Gongren, et les Filles Choieses Cainü.

(629) C'est l'opinion généralement admise même chez les Taoïstes :

« La Fille de Simpleesse Sunü dit : A 20 ans, une émission tous les 4 jours ; à 30 ans, tous les 8 jours ; à 40 ans, tous les 16 jours ; à 50 ans, tous les 20 jours ; à 60 ans, l'homme doit tenir son Essence renfermée et ne plus émettre. » (Sunü jing 1 a.)

(630) Yangxing yanming lu, sect. 6, 9 a. — Sur la « maladie du succubat », voir Sunüjing, 11 b :

« La Fille Choisie demanda :

— D'où vient la maladie du succubat ?

Pengzu répondit :

— Elle vient de ce que, lorsqu'il n'y a pas d'union du yin et du yang (union sexuelle), la nature la désirant beaucoup, les démons guimei sous de fausses apparences font copuler (les gens trop continents).

(631) Sunüjing, 1 b.

(632) Yangxing yanming lu, j. 2, 9 b (section 6).

(633) Cf. Dongxuanzi, 5 a :

« Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> jour (après les règles), c'est un garçon, du 4<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> jour, c'est une fille, après le 5<sup>e</sup> jour, on ne fait que diminuer son Essence et user ses forces sans résultat. »

Le Sunüjing, 10 b, donne les mêmes indications, mais ajoute le conseil de choisir l'heure qui précède le lever du soleil : « après minuit, à l'heure du Chant du Coq (1 à 3 heures du matin) », à l'inverse du Dongxuanzi, 5 b :

« Lao Tseu dit : Un enfant fait à minuit a la longévité supérieure ; un enfant fait avant minuit a la longévité moyenne ; un enfant fait après minuit a la longévité inférieure.

— Dongxuanzi est Li Dongxuan, directeur de l'École de médecine de la capitale, yiboshi, au milieu du VII<sup>e</sup> siècle (Zhou Mi, Qidong yeyu, j. 13, 19 b, édit. du Baihai).

(634) Yufang bijue, 6 a (Shuangmei jing'an congshu).

(635) Yufang zhiyao, 1 b.

(636) « Qu'appelle-t-on faire entrer faible et faire sortir fort ? On introduit la Tige de jade yujing, entre la Corde du Luth qinxuan et l'Indentation en forme de grain de blé maichi jusqu'à ce qu'il devienne grand ; alors on le retire. L'introduire alors qu'il est faible, c'est ce qu'on appelle faire entrer faible et faire sortir fort. Si la décroissance (du yin) et la croissance (du yang) se fait en quatre-vingt (-un) mouvements, ce qui est le nombre du yang, c'est le mieux. Lao Tseu dit : Qui fait entrer faible et fait sortir fort connaît l'art de (prolonger) la vie ; qui

fait entrer fort et fait sortir faible, eût-il le meilleur destin, il périra » (Yangxing yanming lu, j. 2, 13 a-b).

— Sur les quatre-vingt-un mouvements, et le procédé de pénétrer neuf fois peu profondément et une fois profondément jiuqian yishen xhi fa, cf. Yufang bijue, 4 a ; Sumüjing, 3 b.

— Pour la valeur des termes anatomiques, voir Tiandi yinyang jiaohuan dayue fu, 2 b (Commentaire) : « La Tige de Jade, c'est la tige mâle nanjing... La Fille de Simpleesse sunü, dit : Les parties sexuelles féminines, à 1 pouce de profondeur (2 centimètres) s'appellent la Corde du Luth ; à 5 pouces de profondeur (12 centimètres), le Grain de Blé, gaoshi, si on dépasse le Grain de Blé (la femme) meurt. » Le Grain de Blé est le col de l'utérus ; mais l'Indentation en forme de Grain de Blé ne paraît pas désigner le même point : il y a en effet une série de termes spéciaux désignant divers points du vagin, termes mentionnés (mais sans définition) dans le Yufang bijue, 4 a-5 a.

(637) Sunüjing, 1 b.

(638) Yufang zhiyao, 1 b.

(639) Deng Yunzi, Qingling Zhenren Peijun neizhuan, app. Yunji qiqian, j. 105, 3 a-b. — Cet immortel imaginaire est censé être né la 2<sup>e</sup> année de l'empereur Wen des Han (178 A.C.). Les livres cités et quelques autres indices me font placer la composition de cet opuscule au début des Tang.

(640) Cycle divinatoire de douze jours, appelé jianchu des noms des deux premiers jours ; kai est le onzième jour. Cf. Mélanges sur la Chronologie chinoise, p. 29-30 (Variétés sinologiques, n° 52).

(641) Jia (xian) ji

(642) Yang zhi dan ju. Je ne comprends pas ces quatre mots.

(643) Sur cet ouvrage et ses commentaires, voir ci-dessus, p. 524-527. Je rappelle que A désigne le texte du Yunji qiqian, B celui du Xiuzhen shishu, C le texte séparé du Taozang, fasc. 168.

(644) Huangting waijing yujing, vers 18-38, app. Xiuzhen shishu, j. 58, 3 a (avec commentaire de Liangqiuzi) ; Yunji qiqian, j. 12, 33 b (avec le Commentaire de Wuchengzi). Ce passage fait immédiatement suite au passage cité p. 527-530.

(645) A, C : xuanying ; Wuchengzi : « Le milieu de l'intérieur du gosier hou xhi zhongyang, est la Poitrine-Mystérieuse. » — B : xuanying qui signifierait : « le Tube du Souffle suspendu dans la Poitrine... ». — J'ai traduit xuan par « mystérieux » ; il est possible qu'il faille plutôt lui donner son sens propre « sombre ». — C'est le larynx, voir ci-dessous, p. 589.

(646) La trachée-artère.

(647) A : f• ; B, C : fú : ce caractère n'est probablement pas une faute du copiste, c'est plutôt une variante graphique du caractère fú (se reporter à l'index).

(648) Liangqiuzi : « Sous la langue, il y a le réceptacle (fú=f•) de l'Essence. La trachée est le Tube du Souffle. L'Essence et le Souffle le prennent pour monter et descendre ; c'est par lui que l'Originel Supérieur rassemble les plus subtils des souffles ; les Hommes Réels le suivent pour monter et descendre ; c'est le chemin de communication des Esprits. »

— Wuchengzi : « Le milieu de l'intérieur de la trachée est la Poitrine-Sombre ; c'est par là que descend le Souffle Originel, c'est à partir de là qu'il commence à se mouvoir. C'est pourquoi on l'appelle le réceptacle qui reçoit. »

— Le mot fou « réceptacle » n'est employé ici que figurativement : c'est l'oesophage et non la trachée qui est un des trois cuiseurs, sanjiao constituant à eux trois un des six réceptacles, voir ci-dessus, p. 485.

(649) Liangqiuzi : « Que l'homme retienne le Souffle biqi, fasse revenir l'Essence huanjing et se garde lui-même, qu'il ne l'émette pas. Faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau, c'est la méthode pour ne pas mourir. »

— Wuchengzi : « Se concentrer sur l'Essence pour qu'elle ne s'en aille pas. »

(650) Selon Liangqiuzi, la Maison, c'est le coeur ; selon Wuchengzi c'est la face. C'est certainement le premier qui a raison : le dieu de la face, s'il y en a un, ne joue aucun rôle dans les deux Huangtingjing, ni dans le Dadongjing, ni dans aucun des livres de cette époque ; au contraire, le coeur ou Palais Écarlate, jianggong a un dieu vêtu de rouge, Chizi qui y est constamment mentionné. Liangqiuzi : « Si vous tenez la pensée constamment fixée sur le coeur dont l'Esprit, vêtu d'habits couleur d'écarlate et de cinabre, entre et sort, vous n'aurez pas de malheur, et vous échapperez à tous les maux. »

— Wuchengzi : « La face est la Maison (dont la hauteur est) d'un pied. Un fonctionnaire Homme-Réel est placé en son milieu ; il est vêtu d'habits de couleur rouge et vermillon ; il brille d'un éclat étincelant, rouge écarlate. »

(651) Liangqiuzi : « Méditez sur l'Esprit du coeur : si votre pensée ne cesse pas de voir Chizi par la vision intérieure, votre corps sera sans maladie. »

(652) La rate. Wuchengzi : « La rate a un pied de long ; elle serre comme un lien l'estomac. Elle est le Mingtang de la Section Inférieure (cf. ci-dessus, p. 494) ; Laojun s'y promène et y réside pendant le jour. »

— Liangqiuzi : « La rate, longue d'un pied et plus, est au-dessus du Grand-Grenier Taicang



(l'estomac). »

(653) Liangqiuzi : « L'esprit de la rate ». — Wuchengzi : « Garder la rate, c'est garder le lieu où réside Laojun. »

(654) Huxi lujian yi zishang. Le début du vers est répété du vers 5.

(655) Le nez, voir ci-dessus p. 530. Wuchengzi : « Après avoir fermé solidement les Trois-Barrières, courbez les doigts et serrez les poings fortement ; et expirez et inspirez les Souffles Originels : ils se rassembleront dans la tête et descendront dans la bouche ; prenez-les dans la bouche et absorbez-les : vous n'aurez jamais plus ni faim ni soif et vous chasserez les trois Cadavres. »

— Liangqiuzi : « Aspirez le souffle par le nez, faites-le entrer (du nez) dans la bouche et absorbez-le. »

— Après avoir fait monter l'Essence dans la trachée (v. 19), et l'y avoir enfermée, on aspire par le nez le souffle, du nez on le fait descendre dans la bouche, et, quand il est dans la bouche, on l'avale pour lui faire rejoindre l'Essence.

(656) A : yu bao wan jian, B, C : baoshou wan jian.

(657) Le « Pouce-Carré » fangcun est une désignation courante des Champs de Cinabre qui ont cette dimension, voir ci-dessus p. 493. Il s'agit ici du Champ de Cinabre inférieur situé dans le ventre au-dessous du nombril. C'est ce qu'a bien reconnu Liangqiuzi (voir la note suivante). De son côté, Wuchengzi, pour qui la Maison est la face, est obligé de chercher le « Pouce-Carré » dans la tête ; et au lieu d'en faire simplement le Champ de Cinabre supérieur, dans le cerveau, il y voit l'« œil qui n'est ni carré ni rond » : il s'agirait dans ce cas de fermer les yeux pour pratiquer la vision intérieure et voir les esprits de l'intérieur du corps. Ce n'est pas absolument impossible, puisque à tout instant il est question des dieux du corps ; mais ce serait une manière assez singulière d'exprimer la notion de la vision intérieure, qui consiste à fermer les yeux sur le monde extérieur pour les ouvrir sur le monde intérieur : l'intérieur des yeux, même quand ils sont fermés, ne contient rien qui doive être emmagasiné.

(658) Liangqiuzi : « Le Champ de Cinabre est le Pouce-Carré. Garder par la pensée l'Essence et le Souffle et les conserver soigneusement et purement, c'est (ce que le texte appelle) fermer soigneusement et emmagasiner. »

(659) Liangqiuzi, 5 b : « Quand on fait revenir l'Essence et qu'on fond le corps, de façon à soumettre les souffles du cerveau, les dents s'affermissent, les cheveux noirs cissent, le corps ne vieillit pas. »

— Wuchengzi, 35 a : « L'Essence et l'Esprit veulent s'en aller comme des images qui volent ; quand l'Essence d'en haut ne s'échappe pas, quand l'Essence d'en bas ne diminue pas, quand les hun et les po à l'intérieur sont gardés, on est comme au temps où l'on était dans la force de l'âge. »

(660) C : xia yi youque, B : shi... ; A : xinjie...

(661) Youque : les reins, Portail-Obscur de la section médiane, voir ci-dessus, n. 520. L'Essence et le Souffle unis descendent de la trachée, le long des reins (Portail-Obscur), jusque dans le Champ de Cinabre inférieur, 3 pouces au-dessous du nombril.

(662) A, B, C : fa, corr. liu. Wuchengzi et Liangqiuzi ont l'un et l'autre correctement le caractère liu dans leurs commentaires, malgré la faute du texte qu'ils accompagnent.

(663) Le corps : le résultat de cette descente de l'Essence et du Souffle unis de la trachée-artère jusque sous le nombril est de nourrir le corps et de lui rendre la vigueur de la jeunesse. Wuchengzi : « Le corps est l'Arbre de jade yushu : il faut le rendre toujours fort ; le yin (du corps) est le pénis, yujing. Tour à tour, ils obéissent et commandent l'un à l'autre. Quand on fait revenir l'Essence pour réparer le cerveau, on obtient de n'être pas malade, on demeure dans la joie éternelle, sans chagrins. »

— Liangqiuzi : « Il faut garder constamment l'Originel -Inférieur, xiayuan (qui réside dans le Champ de Cinabre inférieur) : l'Essence et le Souffle seront fermes comme le jade. Qui enferme l'Essence et garde l'Esprit, est robuste. »

(664) Wuchengzi, 35 b : « Le grand Tao est spontané, il n'a ni tristesse ni affliction ; il est lumineux brillamment : c'est la racine propre de l'homme. Le Tao parfait est difficile à obtenir, mais facile à pratiquer. »

— Liangqiuzi : « (Si le Tao) n'est pas parfait, il y a des troubles ; quand on a calmé le cœur et fixé la pensée, on se dirige droit vers le Sud ; qui tourne le dos au Nord pour se diriger vers le midi porte à sa ceinture l'Est et l'Ouest. »

(665) Wu pangwu littéralement « il ne s'écarte pas de la direction du midi ». L'expression pangwu répond presque exactement à notre propre expression « perdre le Nord ». — Rimes wu, ye, hu, mao, du type ancien.

(666) Pour Liangqiuzi, la Terrasse-Transcendante, Lingtai est le cœur, pour Wuchengzi, la tête ; celui-ci ajoute que les intestins sont la Plaine-Centrale, zhongyuan. — La Terrasse-Transcendante ne peut être loin du Mingtang, si ce n'est pas (à l'intérieur du corps comme dans l'empire) un autre nom du même lieu ; il y a, il est vrai, trois Mingtang dans le corps, un dans chacune des trois sections (tête, poitrine et ventre), mais la section inférieure



est exclue pour communiquer avec le ciel. D'autre part, le vers 28 a indiqué que l'Essence et le Souffle descendent à travers le corps, de la trachée jusque « tout en bas » ; les vers 31-32 décrivent cette descente. C'est donc dans la section médiane qu'il faut chercher cette Terrasse-Transcendante, auprès du cœur.

(667) A mon avis il s'agit ici d'un Champ de Cinabre : celui de la section inférieure est exclu puisque l'Essence et le Souffle descendent de là « au-dessous de la Barrière » ; c'est donc le Champ de Cinabre médian. — Wuchengzi, fidèle à son interprétation du vers 26 y voit l'oeil ; pour Liangqiuzi, c'est « la trachée large d'un pouce ; l'Homme -Réel de l'intérieur du Mingtang descend harmoniser les Champs de Cinabre et remonter au Mingtang ».

(668) Wuchengzi : « La Porte et le Portillon des Esprits sont ceux par où passe l'Un. » Ce sont le Portail-Jaune et le Portillon-Pourpre, cf. Taishang dongfang neijing zhu, 2 a (Taozang, fasc. 59) : « Dans la Salle Pourpre, zifang (autre nom du Dongfang ou Yufang, voir ci-dessous, n. 670), est le Portique-Jaune, huangque, contigu à la Cour-Jaune, huangting, dont le milieu est le Portillon-Pourpre, zihu. Le Portillon-Pourpre est aussi appelé Cour-de-Nuages, yunting ; c'est dedans qu'habite Huanglao. » Il y a trois Cours-Jaunes, une dans chacune des trois sections du corps (voir ci-dessus, p. 527) : ce sont ici la Porte et le Portillon de la Cour-Jaune de la section inférieure.

(669) La Barrière est, je pense, ce qui est appelé plus haut (v. 3) l'« origine de la Barrière » et que j'ai supposé être le tablier de l'épiploon (voir ci-dessus, p. 520). Les commentaires n'ont rien à ce sujet. — Ce vers et le précédent décrivent exactement la même chose en termes différents : la descente de l'Essence et du Souffle unis, de la section médiane (v. 31 : Terrasse-Transcendante = cœur ; v. 32 : Pouce-Carré = Champ de Cinabre près du cœur) à la section inférieure (v. 31 : Plaines centrales = intestin ; v. 32 : dessous de la Bannière = Champ de Cinabre inférieur).

(670) Wuchengzi : « La Chambre de Jade, yufang, est aussi appelée Chambre de l'Arcane, dongfang, Chambre-Pourpre, zifang, Palais-Écarlate, jianggong, Salle du Gouvernement, mingtang. C'est le Pays du Coffret d'Or, jingui, au-dessous de la Fleur de jade, yuhua. » — Liangqiuzi : « le yin et le yang sont la Porte et le Portillon des Esprits, ils gouvernent le sperme et les règles : chez les hommes, on dit sperme, chez les femmes, on dit règles... ». Wuchengzi a tiré son énumération des noms de la Chambre de jade du Commentaire du Taishang dongfang neijing, 1 a (Taozang, fasc. 59, Wieger, n° 130), qu'il reproduit textuellement : elle présente une difficulté, car le Dongfang et le Mingtang sont deux cases différentes des Neuf-Palais, soit dans la tête (voir ci-dessus, p. 492), soit dans la poitrine (p. 494) soit dans le ventre ; et le Palais-Écarlate, qui est dans le Champ de Cinabre médian, est encore une troisième case, quand il ne désigne pas l'ensemble des Neuf -Palais de la section médiane. Le même commentaire, après avoir donné les noms des deux divinités du Dongfang, déclare qu'« ils sont les grandes divinités de l'intérieur du Yufang » : étant donné l'importance de la localisation exacte des dieux dans le corps chez les Taoïstes il ne peut guère s'être trompé sur ce point, et on peut admettre l'équivalence Yufang = Dongfang ; les équivalences avec le Mingtang et le Palais-Écarlate se rapportent aux cas où on emploie ces mots de façon imprécise pour désigner l'ensemble des Neuf -Palais, soit le groupe des trois cases qui constituent la Cour-Jaune de chaque section (voir ci-dessus, n. 520), et qui sont par ordre hiérarchique : 1° La Salle de Gouvernement, mingtang ; 2° La Chambre de l'Arcane, Dongfang ; 3° le Champ de Cinabre, Dantian (sur la hiérarchie des Neuf-Palais, voir Dengzhen yinjue, j. 1, 3 b). C'est ici le Dongfang de la section inférieure. Il faut ajouter que le terme Chambre de Jade fait allusion aux pratiques sexuelles : plusieurs livres relatifs à celles-ci s'appellent « Formules secrètes de la Chambre de Jade » Yufang bijue (Tongzhi, j. 67, 45 b).

(671) Gongzi. Wuchengzi : « A droite est le Prince-Divin, Shengongzi (Wuyingjun) ; à gauche est le Seigneur-Originel-Blanc, Boyuanjun ; ils me nourrissent, ils me font vivre, ils veulent toujours me faire devenir Immortel ; comme un père et une mère, ils nourrissent ensemble Zidan (le dieu du cœur) ; (pareils au) soleil et à la lune, ils sont à 3 pouces (l'un de l'autre). » Ce sont les dieux du Dongfang.

— Liangqiuzi : « Le cœur est le Duc Grand-Connétable tai (fu) weigong le rein gauche, le Duc Directeur des Foules situ gong le rein droit, le Duc Directeur des Travaux sikong gong [ces titres n'ont pas été choisis pour leurs rapports avec les fonctions du cœur, et des deux reins, mais simplement parce qu'ils sont une des listes des Trois Ducs de la cour impériale] ; ils reçoivent l'Essence et le Souffle, et ne les laissent pas s'écouler : qui est capable de garder l'Un les voit. »

— L'interprétation de Wuchengzi répond bien mieux que celle de Liangqiuzi, aux habitudes du Livre de la Cour-Jaune.

(672) Une case des Neuf-Palais (la première hiérarchiquement), dans les trois sections du corps ; je suppose qu'il s'agit ici comme toujours de la section médiane où elle est juste au-dessous de la trachée.

(673) Les deux textes donnent fa ; j'ai lu liu conformément au texte des commentaires.

(674) Haiyuan. Les deux commentaires ne donnent ni l'un ni l'autre d'explication à ce terme.

Je n'ai jamais rencontré cette expression comme désignation mystique d'une partie du corps, et le silence des commentaires m'engage à croire qu'elle n'est pas en effet une désignation de ce genre. Je pense qu'il faut la prendre dans son sens propre : le corps de l'homme et le monde sont identiques et on peut passer constamment de l'un à l'autre dans le monde ; l'influence venue de la Salle de Gouvernement, mingtang, se répand jusqu'aux extrémités, qui sont les Quatre-Mers ; de même dans le corps l'influence sortant de la Salle de Gouvernement se répand jusqu'aux extrémités du corps appelées figurativement les plaines marines, par allusion aux Quatre-Mers, extrémités du monde.

(675) Le dieu du cœur. — Liangqiuzi : « Chizi est un Homme-Réel, il a pour surnom Zidan, il est dans le Mingtang. Qui est capable de méditer sur lui, verra sa longévité s'accroître. »

(676) Les trois Barrières sont la Barrière-Céleste, qui est la bouche ; la Barrière-Terrestre, qui est les pieds ; la Barrière-Humaine, qui est les mains, voir ci-dessus, n. 487.

(677) Kunlun : Wuchengzi : « La tête est le Kunlun ; le Tao a son siège au milieu. »

— Liangqiuzi : « Le Kunlun est la tête. (Cette pratique) fait que les hommes nourrissent le nihuan qui est à l'intérieur du cerveau, ne meurent pas, et obtiennent la Vie Éternelle. »

— Cf. le commentaire du Taishang dongfang neijing, 1 b (Taozang, fasc. 59) : « Le Kunlun c'est la tête... Elle ressemble aux Jardins suspendus du mont Kunlun. »

(678) Yufang bijue, 1 b ; cf. Yangxing yanming lu, j. 2, 9 a (section 6).

(679) Appellation, hao, de Feng Heng, zi Junda, Taoïste qui est censé avoir vécu auprès de Cao Cao dans le premier quart du III<sup>e</sup> siècle P. C. (Bowuzhi, j. 5, 2 a-b, cité avec une variante importante dans le Taiping yulan, j. 720, 9 b ; Lishi zhenxian diTao tongjian, j. 21, 1 a).

(680) Yufang bijue, 1 b ; cf. Yangxing yanming lu, j. 2, 9 a : « Si on couche avec une seule femme, le souffle du yin diminue et le profit est petit. »

(681) Yangxing yanming lu, j. 2, 9 b (section 6) ruo yu (san corr.) er nü er buxie zhe nian wansui. Il faut comprendre jiushier comme 9 fois 12 et non comme 92.

(682) Yufang bijue, 1 a.

(683) Ibid., 1 b.

(684) Ce n'est pas la notion qui a prévalu sur l'origine de Xiwangmu : celle-ci est le Souffle Originel du Grand-Yin Taiyin yuanqi, comme son parèdre Dongwanggong est le Souffle Originel du Yang-Vert Qingyang yuanqi (Lao Zi( Lao Tzu; Lao Tseu) zhongjing, j. 1, app. Yunji qiqian, j. 18, 2 a, 3

a) ; ce ne sont pas des hommes devenus Immortels, mais des divinités produites spontanément.

(685) Yufang bijue, 1 a.

(686) Ibid., 1 a.

(687) Yufang zhiyao, 1 a.

(688) Yufang bijue, 7 a.

(689) Ibid., 7 a-7 b. Je n'ai traduit qu'une partie de la liste.

(690) Nianguo xinian. Il faudrait peut-être corriger xi, 40 en sa, 30, pour mettre d'accord ce passage avec celui que j'ai cité ci-dessus.

(691) Yufang bijue, 5 a-b.

(692) Pour ce sens particulier du mot nu, cf. Tiandi yinyang jiaohuan da luo fu, shengnu yujing zhennu er ju tou, nanyin (Commentaire : nanyin).

(693) Yufang bijue, 7 b-8 a. Voir aussi une autre série de recommandations et d'interdictions, au sujet des positions à prendre, des relations avec d'autres fonctions naturelles, etc. (ibid., 2 b-3 b).

(694) Ibid., 3 a déclare que l'acte sexuel en état d'ivresse rend malade.

(695) Ibid., 3 a « Si on se remplit le ventre de ce qu'on appelle le repas de minuit le Souffle ne diminue pas... »

(696) Le 5, le 14 et le 23 de chaque mois, appelés aussi « interdits du mois » yueji, jours où il faut éviter de traiter aucune affaire, de partir en voyage, etc. (Qidong yeyu, j. 20, 8 b éd. Baihai).

(697) Ce sont les 1er, 7e, 6e et 5e jours du cycle astrologique de 12 jours dont j'ai déjà parlé ci-dessus, p. 558. Je ne sais pas pour quelle raison les jours po, zhi, ding sont cités en ordre inverse. — Dans le calendrier actuel, po est en général néfaste et ding, faste ; jian et zhi n'ont pas de caractère fixe.

(698) Les jours de l'interdit de sang sont ceux où on ne doit pas voir de sang, et où, par suite, on ne tue pas de victimes pour les offrir en sacrifice (Wang Chong, Lunheng, j. 24 [section 70], 63 a ; trad. Forke, II, 396) ; je n'ai pas trouvé quels jours du mois ils tombent. Cet interdit n'a rien à faire avec la période menstruelle yuejing, ou yueshi pendant laquelle l'union est cause d'une maladie particulière, écoulement ( ?) blanc mêlé de rouge baibo, qui est peut-être la blennorragie, voir Huangdi zajinji fa, app. Sun zhenren Beiji qiandi yaofang, j. 83, 6 b (Taozang, fasc. 817 ; Wieger, n° 1149) ; mais il est peut-être en rapport avec la défloration même non actuelle et passée. Sur la relation entre l'acte sexuel et le sang, voir l'anecdote sur l'union du Ciel et de la Terre le seizième jour du cinquième mois : si ce soir-là on attache un morceau d'étoffe neuve à la fenêtre Est de la maison, on le trouvera taché de sang le

lendemain matin (Sunüjing, 11 b) ; mais peut-être cet acte mythologique s'accompagne -t-il d'une défloration annuelle de la Terre, redevenue vierge chaque année, comme Héra.

(699) Sunüjing, 11 a.

(700) Sunüjing, 11 b.

(701) Pour en donner un exemple, le Sun zhenren Beiji qianjin yaofang, j. 83, 5 b (Taozang, fasc. 817 ; Wieger, n° 1149), en résumant un ou plusieurs des ouvrages cités ci-dessus ajoute aux faits météorologiques qui sont cause d'interdit le grand brouillard et l'arc -en-ciel qui ont disparu des listes actuelles.

(702) Elles avaient leurs cérémonies particulières. « Pour les filles non mariées, âgées de quatorze ans et plus, il y a la pratique de jueming zhi Tao. » Huangshu, app. Falin, Bianzhenglun, 531 c (Taishô issai-kyô, t. LII). Je n'ai trouvé aucun renseignement sur cette pratique. Étant donné l'âge des jeunes filles, et le sens du mot jue « faire écouler l'eau », je pense qu'il s'agit de fêtes de la menstruation. On pourrait songer à une défloration cérémonielle ; mais le mot Tao s'applique mieux à des pratiques qui se répètent qu'à une fête unique, et de plus il n'est pas question de garçons.

(703) Zhen Luan, XiaoTaolun, app. Guang hongming ji, j. 9, 152 a (Taishô issai-kyô, t. LII, n° 2088).

(704) Tao Hongjing, Zhengao, j. 2, 1 a.

(705) Huohe veut dire « union, réunion » et les traducteurs bouddhistes emploient cette expression pour traduire le mot sangha « assemblée des moines ». Je ne crois pas cependant que le sens soit ici celui d'assemblée. C'est en effet le terme taoïste technique pour désigner l'union du yin et du yang, « quand le yin et le yang ne se séparent pas, on obtient l'Union » yinyang bu li de huohé, dit le Huohé xiangjia ge, app. Yunji qiqian, j. 73, 6 a-b, union alchimique comme dans le vers que je viens de citer, ou union des sexes comme dans cette cérémonie. En dehors de ce nom on trouve quelquefois aussi heqi « harmoniser les souffles », mais c'est à proprement parler la désignation technique des préliminaires (Sunüjing, 2 b). Les écrivains bouddhistes n'emploient jamais huohé mais disent toujours heqi soit parce que c'était le nom populaire et courant de la cérémonie, soit pour éviter un terme qui avait chez eux un sens tout différent.

(706) Tao'an, Erjiaolun, app. Guang hongming ji, j. 8, 140 c (Taishô issai-kyô, t. LII, n° 2103) où après avoir énuméré une série de pratiques, parmi lesquelles l'union des souffles (140 c, huohé (han corr.) heqi shizui « quelques-uns unissent les souffles pour se délivrer de leurs péchés ») il termine en disant : « Tout ceci ce sont les procédés démoniaques des trois Zhang » si jie sanzhang zhi gui fa.

(707) Xuanguang, Bianhuolun, app. Hongming ji, j. 8, 48 b-c (Taishô issai-kyô, t. LII, n° 2102) : « Au temps des Han, les chefs des Sauterelles pratiquèrent cette fausse doctrine » Hanshi (yi corr.) yijun xing ci (wei corr.) weiTao. Sur le nom de « Brigands (nombreux comme les) Sauterelles » yizei donné aux Turbans Jaunes, cf. Hon Han shu. Le mot se retrouve correctement écrit, dans le Bianhuolun, à la page suivante, 49 a. — Le Bianhuolun, qui mentionne Lu Xiuqing (405-472), et qui est entré dans le Hongming ji de Sengyou dès la première rédaction en dix chapitres de celui-ci, est du dernier quart du Ve siècle.

(708) Ibid., 48 b.

(709) Jinshu, j. 10, 3 a ; j. 100, 11 b.

(710) Xuanguang, Bianhuolun, 48 c : « Au temps de Sun En, les dérèglements s'accroissent énormément ; hommes et femmes s'unissaient exactement comme des bêtes. »

(711) Zhenren neichao lü, cité par Falin, Bianzhenglun, j. 8 (Taishô issai-kyô, t. LII, n° 2110), 545 c ; et par Zhen Luan, XiaoTaolun, app. Guang hongming ji, k. 9 (Taishô issai-kyô, t. LII, n° 2088), 152 a. — On remarquera la différence de ces cérémonies publiques avec les pratiques privées : les premières se font les jours de la nouvelle et de la pleine lune, jours interdits pour les secondes.

(712) Tao'an, Erjiaolun, app. Gujin Fo Tao lunheng, j. 2 (Taishô issai-kyô, t. LII, n° 2009), 373 a ; Guang hongming ji, j. 8 (Taishô issai-kyô, t. LII, n° 2088), 140 c. — Le Erjiao lun est de 567.

(713) Zhenren neichao lü, loc. cit. Zhenren yue, li fa, fan nan nü zhi shuowang zhi ri, xian zhai sanri, ru chaoshi, ru sifang, lai yi shi suoli gongde, yinyang bing jinming, ting xu ligong, qi chu, ri ye liushi, chang li gongde. J'ai combiné les deux citations qui l'une et l'autre abrègent l'original de façon différente (le texte du Bianzhenglun est le moins incomplet, mais le moins bon) ; mais je ne suis pas sûr que le texte soit complet.

(714) XiaoTaolun, app. Guang hongming ji, j. 8, 152 a-b. J'ai traduit en complétant le texte, souvent abrégé, à l'aide de la citation plus complète de ce passage donnée par Falin, op. cit., 246 a. — Zhen Luan cite mot à mot des phrases de l'Écrit jaune. « L'Écrit Jaune dit : Les hommes et les femmes ont le procédé de l'Union huohé (celui) des Trois, des Cinq, des Sept et des Neuf, et la pratique du coït. Ceux qui s'adonnent à ces pratiques réalisent la For - mule-Réelle dans le Champ de Cinabre [le Champ de Cinabre, c'est la Porte de Jade] ; mais ils prennent garde au Secret défendu : il n'est pas permis d'émettre sur la voie [la voie, c'est l'orifice urinaire] ». Falin, op. cit., 53 c. Les deux passages que j'ai mis entre crochets sont, je



pense, des notes explicatives de Falin.

(715) Comparez Huangting neijing yujing, sect. IS, Yunji qiqian, j. II, 37 a. « Le Père en Tao et la Mère en Tao se regardent l'un l'autre en face. » Commentaire : « Le yin et le yang étant deux moitiés (en s'unissant) forment l'un (entier) : c'est pourquoi il est dit qu'ils se regardent l'un l'autre. » Le Huangting jing et son commentateur prennent symboliquement ce que la cérémonie rend matériellement ; mais le souvenir de la cérémonie est à ce point dans l'esprit de l'auteur taoïste que c'est par l'un des gestes de celle-ci qu'il exprime le symbole.

(716) Allusion au procédé des Trois, des Cinq, des Sept et des Neuf :  $3 + 5 + 7 + 9 = 24$ .

(717) Le Taozang, fasc. 1031, contient un opuscule intitulé Dongzhen huangshu, qui sous sa forme actuelle ne me paraît faire allusion à l'union du yin et du yang qu'en la présentant sous forme de combinaisons numériques et calendériques. Je crois cependant que c'est un débris expurgé de l'ouvrage dont les écrivains bouddhistes du VI<sup>e</sup> et du VII<sup>e</sup> siècle dénonçaient violemment l'immoralité : on y voit revenir constamment la formule désignant les dieux de l'intérieur du corps : san wu qi jiu les 3, les 5, les 7 et les 9 ; et les deux phrases chu yaoyao, ru mingming s'y retrouvent inversées, en un passage où il n'est pas question ni du soleil ni de la lune (10 b).

— Le livre appelé Écrit jaune en huit chapitres Bajuan huangshu aurait été donné par Lao Tseu à Zhang Taoling en 142 (2 a, 7 b, 12 b).

(718) Falin, Bianzhenglun, j. 6, 531 c ; cf. Guang hongming ji, j. 13, 182 c.

(719) Xuanguang, op. cit., 48 b. « L'Ordonnance de jiazi a l'Offrande du Talisman [Jaune (?)] zhi jiazi zhao (wei var. ming corr.) jiao, huang (jiaolu lire) lujiao où hommes et femmes s'unissent de façon inconvenante meihe sans distinction entre nobles et vils. »

(720) Ibid.

(721) Ibid. Le début est en phrases de trois mots, la fin en phrases de quatre mots ; une phrase de cinq mots et une phrase de neuf mots qui rompent le rythme doivent peut-être leur longueur à une déformation de l'auteur bouddhique qui les cite. Ce passage, de même que le suivant, ne semble pas rimé.

(722) TianTao bi. Je comprends cette phrase comme signifiant que la cérémonie (appelée le Procédé Céleste) est terminée ; mais il est possible qu'il y ait déjà une imprécation comme celles qui suivent : « Que le Principe Céleste soit achevé ! »

(723) San wu cheng « (Il y a) les désignations « Les Trois et les Cinq » (pour des divinités dont) le rang n'est pas pareil. En premier lieu, il y a les Trois de Grande-Pureté Taiqing, et il y a les Cinq Seigneurs Impériaux Wudijun. En second lieu, il y a les Trois Uns Sanyi esprits des Champs de Cinabre ; quant aux Cinq, ce sont les esprits porteurs des Talismans et Registres (savoir) les Seigneurs Grand-Un Taiyi, le Prince Gongzi, Boyuan, le Directeur du Destin Siming, et Taokang » (Dongzhen Taiyi dijun, Dadan yinshu dongzhen xuanjing, 9 a-b). La première série des Trois et des Cinq ne fait pas de difficulté : il s'agit de la Triade de Grande-Pureté et des Cinq Seigneurs des cinq quartiers du ciel et des cinq éléments. La seconde série est formée de divinités proprement taoïstes : ce sont celles de l'intérieur du corps, les trois Uns qui gouvernent chacun une des trois sections du corps, et pour les Cinq, le Grand-Un, qui préside au corps entier, en commande tous les esprits et habite le Palais Écarlate. Jianggong à côté du cœur, le Prince appelé Wuying, et Boyuan qui habitent la Chambre de l'Arcane dongfang une des neuf cases du cerveau (cf. ci-dessus, p. 492-493), le Directeur du Destin, qui règle le nombre d'années de vie et réside dans la Chambre Mystérieuse Xuanshi, à l'intérieur de la tige de jade yujing, et Taokang, le dieu de la Porte du Destin, qui réside dans le Palais du Champ de Cinabre au-dessous du nombril et s'occupe de l'Essence. (Ibid., 20 a-24 b). Les dieux de l'intérieur du corps étant en même temps ceux du monde, il n'y a pas à se demander de laquelle des deux séries il s'agit ici.

(724) Riyue ju (l'édition de Coré e donne la variante Mingju). Le soleil et la lune sont dans le corps de l'homme l'oeil gauche et l'oeil droit, et il s'agit probablement ici à la fois des astres et des yeux.

(725) Je pense qu'ici et dans la phrase suivante il s'agit encore des esprits de l'intérieur du corps, dont certains sont des Hommes-Réels, et qui sont nourris par le souffle. Il est possible cependant qu'il faille traduire « que les Souffles entrent dans l'Homme -Réal » en comprenant qu'il s'agit de l'Un inférieur, qu'on appelle souvent simplement l'Homme -Réal, Zhenren.

(726) Falin, Bianzhenglun j. 8, (Taishô issai-kyô, t. LII n° 2110), 533 c ; et app. Guang hongming ji, j. 13 (Taishô issai-kyô, n° 2103) 184 b ; Huangshu yun, hai mingmen, bao zhenren yinger, huilong huxi, son wu qi jiu. Tianluo digang, kai zhumen, jin yuzhu, yang si yinmu bai ru yu, yin si yangfu shou mo zhao ye. Xuanguang, Bianhuolun, app. Hongming ji, j. 8, 48 b (Taishô issai-kyô, t. LII, n° 2110), donne les trois premières phrases. J'ai établi mon texte par la comparaison de ces trois passages.

(727) Le rein droit.

(728) L'Un inférieur, celui des Trois -Uns qui réside dans le Champ de Cinabre Inférieur et garde l'Es sence.

(729) Les écrivains bouddhistes s'accordent à voir dans cette phrase une allusion obscène. Le Dragon symbolise le yang et le Tigre le yin.



(730) Je ne pense pas qu'il s'agisse ici des Souffles (voir ci-dessus, p. 547). Pour les Trois et les Cinq, voir ci-dessus, p. 572. Les Neuf sont les neuf Âmes du ciel tianhun, et les Sept sont les cinq Seigneurs avec Yuanlao zhangren, à gauche et Xuanyi laojun à droite (Dongzhen taiyi dijun Taidan yinshu dongzhen xuanjing, 9 b). D'autre part « les 3, les 5, les 7 et les 9 correspondent aux 24 esprits » de l'intérieur du corps qui eux-mêmes correspondent aux 24 demi-mois solaires (Dongzhen huangshu, 7 a (Taozang, fasc. x031). Les « cérémonies du Seigneur Un, Diyi, du Grand-Un, Taiyi, ainsi que des Trois, des Cinq, des Sept et des Neuf. sont mentionnées sans explication dans le Dongzhen Taishang suling dongyuan Dayou miaojing, 28 b (Taozang, fasc. 1026 ; Wieger, n° 1295). — Ces nomenclatures d'esprits varient suivant les livres. Le Dongzhen Gaoshang Yudi Dadong ciyi yujian wulao baojing (Taozang, fasc. 1025 ; Wieger, n° 1294), 43 b, après avoir énuméré diverses divinités, parmi lesquelles les Cinq de l'intérieur du corps de la liste précédente, et d'autres différentes, finit par cette explication peu claire : « Il y a en tout cinq esprits féminins et neuf esprits masculins ; on les appelle les Trois, les Cinq, les Sept et les Neuf », sans préciser quels sont pour lui les Trois et les Sept.

(731) Je n'ai pas essayé de faire un sens continu pour une citation qui est probablement faite de petits morceaux qui ne se suivent pas. On pourrait traduire : « Le Ciel tend son filet, la Terre tend ses rets. »

(732) Falin, op. cit., 535 a : « ils appellent les femmes « Porte Vermillon », zhumen, ils appellent les hommes « Colonne de Jade, » yuzhu ».

(733) Falin, Bianzhenglun, app. Guang hongming ji, j. 13 (Taishô issai-kyô, t. LII, p. 185 b), qui d'ail leurs ne s'indigne pas moins contre les mariages des Taoïstes, en face de leurs exhortations à la continence. — Je traduis par « phalanstère » et « maison de retraite » les deux mots guan et jingshe qui désignent également les maisons des communautés des Taoïstes à ces époques.

(734) Qian Han shu, j. 30, 33 a, Rongcheng yinTao ershiliu juan, Baopuzi, neipian, j. 19, 3 b, Rongchengjing.

(735) Liexianzhuan, j. 1, 2 b, cité dans le Commentaire du Hon Han shu, j. 112, xia, 5 a. Le Taozang (fasc. 139) a expurgé le Liexian zhuan (probablement dès l'édition officielle des Tang, au VIII<sup>e</sup> siècle, car le Yunji qiqian, j. 108, 2 b, donne le texte expurgé), et cette phrase ne se trouve pas dans les éditions actuelles.

(736) Qian Han shu, j. 99 xia, 6 b.

(737) Hou Han shu, j. 112 xia, 5 a.

(738) Hou Han shu, j. 112 xia, 8 b.

(739) Cao Zhi, BianTaolun, app. Sanguo zhi, Weizhi, j. 29, 3 b.

(740) Baopuzi, j. 8, 3 b.

(741) Weishu, j. 114, 11 b ; cf. trad. James R. Ware, The Weishu and the Sui shu on the Taoism (J.A.O.S., t. 53, 229-330).

(742) Xuanyi, Zhenzheng lun, j. 2 (Taishô issai-kyô, t. LII), 568 c. Song Wen, Zi Wenming, originaire de Wu, vécut sous l'empereur Jianwen (549 -551) des Liang (Laoshi shengji, app. Taiping yulan, j. 666, 10 b). Il passe pour avoir été le premier à déchiffrer les « caractères de jade » yuzi avec lesquels sont écrites les formules magiques révélées par les dieux, et à les transcrire en écriture ordinaire Zhenzheng lun, j. 1, 561 b). — Je le désigne par son zi, parce que c'est toujours par lui qu'il est appelé, et non par son nom personnel, sans doute parce que c'est une sorte de nom religieux comme les Taoïstes modernes en portent à l'imitation des Bouddhistes.

(743) Xuanyi, Zhenzheng lun, j. xia, 568 b.

(744) Zeng Zao, Taoshu, j. 3, 4 b-7 b, section Rongcheng pian (Taozang, fasc. 641).

(745) Zeng Zao, Taoshu, j. 18, 3 a (Taozang, fasc. 643).

(746) Taiqing Wanglao kouchuan fa, dans Yunji qiqian, j. 62, 1 b.

(747) Zeng Zao, Taoshu, j. 28, 1 a. Maître Ning marque moins nettement l'opposition : « Conduire le souffle répare l'intérieur ; faire la gymnastique guérit les quatre membres. »

(Taiqing Taoyin yangsheng jing, 6 b.)

(748) Taiqing Taoyin yangsheng jing (Taozang, fasc. 568), 2 a, 6 a, 6 b ; (Yunji qiqian, J. 34), 1 a, 2 a-b.

(749) « Chisongzi était le Maître de la Pluie Yushi du temps de Shennong ; il était capable de monter et descendre avec le vent. Il était encore vivant au temps de Gaoxin (Taiqing Taoyin yangsheng jing, 1 a).

(750) « Pengzu, grand officier, daifu, des Yin, vécut successivement sous les Xia et les Shang et atteignit sept cents ans ; il obtint le Tao en se nourrissant constamment de cannelle. » (Ibid., 6 b).

(751) « Maître Ning était contemporain de l'Empereur jaune Huangdi ; il fut Directeur des Potiers Taozheng. Il était capable de rassembler du feu et de ne pas brûler lui-même, et il montait et descendait avec la fumée ; ses habits ne brûlaient jamais (Ibid., 2 a).

(752) Taiqing Taoyin yangsheng jing, 1 a. (Taozang, fasc. 568 ; Yunji qiqian, j. 34, 1 a ; Wieger, n° 811, écrit Taishang...). Les deux textes, très mauvais tous les deux, présentent de

nombreuses variantes, omissions et fautes ; j'ai fait ma traduction sur tous les deux ensemble, en les corrigeant et complétant l'un par l'autre.

(753) C'est la leçon du Yunji qiqian ; le Taozang dit : « ramener la tête jusqu'à terre » ; j'ai écarté cette leçon parce que cet exercice, qui consisterait à courber le corps, les mains jointes au-dessus de la tête, en avant et en arrière jusqu'à ce que la tête touche le sol, serait bien violent, comparé à tous les autres.

(754) Taozang : « Ensuite. Étant couché, de la main droite couvrir le crâne, et du bras gauche toucher la terre du coude. Arrivé au point extrême (où on ne peut plus tenir, faute de souffle), à son tour, de la main gauche couvrir le crâne, et du bras droit toucher la terre du coude. Arrivé au point extrême, faire cinq respirations et s'arrêter. » Je crois que les deux textes sont également incorrects, et je ne donne la traduction de ce paragraphe que sous réserve.

(755) Taozang : « ... de la taille et du derrière.

(756) Taiqing Taoyin yangsheng jing, 6 b ; Yunji qiqian, j. 3 4, 6 b.

(757) Tian xiaofu. Yunji qiqian : chen shaoshi « fermer les yeux un petit moment ». Je ne crois pas qu'il y ait omission d'un membre de phrase dans les deux textes ; la leçon du Yunji qiqian me paraît être une corruption de celle du Taozang qui est probablement correcte.

(758) Chacun des exercices se termine par la phrase : « Faire cinq respirations et s'arrêter », que je trouve inutile de répéter chaque fois. Il y a ensuite des indications sur le résultat de chaque exercice, analogues à celles de la Méthode de Chisongzi.

(759) Je suis le texte du Yunji qiqian ; le Taiqing Taoyin yangsheng jing répète ici l'exercice 6.

(760) Le texte est sûrement fautif, le Taiqing Taoyin yangsheng jing est incompréhensible : Zhangjing liangzong zhihao. Le Yunji qiqian supprime le mot hao. Il manque certainement un verbe entre le deuxième et le troisième mot, pour indiquer le mouvement des doigts de pieds.

(761) Zhongli baduan jinfa, ap. Xiuzhen shishu j. 19, 4 a-5 b (Taozang fasc. 125 ; Wieger, n° 260). « Les huit exercices de Zhongli furent écrits sur un mur de pierre de la main de maître Lü (Dongbin) c'est ainsi qu'ils furent transmis au monde » (Zeng Zao, ji), Notice finale, datée de 1151, du Linjiang xian, app. Xiuzhen shishu, j. 23, 1 b. — Le texte et les dessins sont précédés d'une introduction accompagnée d'un commentaire (1 a -3 b) que j'ai utilisés dans les notes.

(762) Le kunlun est le crâne.

(763) « Ramener les paumes des deux mains et les placer sur les oreilles ; avec l'index frapper le médius et frapper le derrière du crâne à droite et à gauche, de chaque côté 24 fois, (ibid., introd., 1 a).

(764) Tianzhu désigne les vertèbres cervicales, voir dans les dessins anatomiques de Yanluozi, le dessin de l'intérieur du corps vu du côté gauche ( Xiuzhen shishu, j. 18, 2 b) où elles sont appelées « os de la Colonne Céleste » Tianzhu gu. Elles donnent leur nom à un des points d'acupuncture de la médecine chinoise, cf. Sun Simiao, Sun zhenren Beiji qianjin yaofang, j. 87, 12 b (Taozang, fasc. 918 ; Wieger, n° 1149) : « (Le point) Colonne-Céleste est à la naissance des cheveux derrière la nuque. » C'est le point 86 de Dabry de Thiersant, La Médecine des Chinois, p. 440 et planche.

(765) Fenzuo sankou ru yingwu yan zhi. Je traduis d'après l'introduction (2 b) : « Emplissez la bouche de l'Eau divine ( la salive), répartissez -la également dans toute la bouche, séparez-la en trois et avalez-la. » — [Commentaire :] « La salive qu'on avale se sépare en trois, dans la bouche elle fait un bruit de gargouillement, et on l'avale. » La séparation en trois est destinée à correspondre aux trois ouvertures et aux trois conduits que les Chinois placent au fond de la bouche : « Sous la langue, il y a trois ouvertures appelées, celle de gauche Gué-d'Or, Jinjin, celle de droite Humeur-de-Jade, Yuyi, celle du milieu, Poitrine-Mystérieuse, Xuanying. » Taoshu, j. 7, 3 b (Taozang, fasc. 642 ; Wieger, n° 1 005). Celui de gauche doit servir aux aliments solides, celui de droite aux aliments liquides, celui du milieu à la respiration. Ce n'est qu'au XIIe siècle que les Chinois s'aperçurent qu'il n'y avait pas trois ouvertures et trois conduits, mais deux seulement, et que tous les aliments, liquides et solides, passaient par le même.

(766) On masse avec la paume des mains le dos à la hauteur des reins, ibid., 2 a.

(767) « Incliner la tête et faire tourner comme un treuil les deux bras 36 fois. » Ibid., 2 b.

(768) Un des six souffles d'expulsion de l'air.

(769) Le Commentaire de l'Introduction dit : « supporter l'air » tuokong (2 b) ; le dessin montre que ces termes décrivent une position des mains jointes au-dessus de la tête, les doigts entrelacés, les paumes tournées vers le haut, comme pour porter quelque chose au-dessus de la tête.

(770) Ibid., 1 b, 2 a, 3 a.

(771) Taiqing Taoyin yangsheng jing, 7 b-13 a (Taozang, fasc. 568) ; 7 b-x3 a (Yunji qiqian, j. 34).

(772) Taiqing fuqi koujue, 3 b (Taozang, fasc. 569).

(773) Taiqing Taoyin yangsheng jing (Taozang, fasc. 568), 2 b-6 b ; (Yunji qiqian, j. 34), 2 a-5 b.

(774) On ne le dit explicitement qu'à propos du procédé de la Tortue ; mais il devait en être de même de tous les autres.

(775) La description de chaque mouvement est suivie d'une explication plus ou moins longue de ses vertus et des maladies qu'il guérit ; comme précédemment, j'ai laissé de côté ces passages dans ma traduction.

(776) Taiqing Taoyin yangsheng ji (Taozang), 4 b ; (Yunji qiqian, j. 34) 5 b.

(777) Sur la manière de compter les respirations supprimées, voir ci-dessus, n. 437.

(778) Je traduis d'après le Yunji qiqian, j. 34, 4 a-5 b. Dans l'exemplaire séparé du Taozang (fasc. 568), le 1er § est seul mis sous ce titre (4 a) ; le reste en est détaché (5 b) et mis à la suite de l'exercice particulier pour « entrer dans l'eau sans mal » alors que le Yunji qiqian distingue nettement les deux exercices. L'erreur du texte du Taozang est peu manifeste dans ce cas ; elle éclate aux yeux au contraire dans la section sur la gymnastique « pour entrer dans le feu sans mal » à laquelle s'est mêlé un procédé pour absorber les rayons de la lune qu'il est facile de distinguer, et que le Yunji qiqian plus correct, donne à part.

(779) Le « souffle qui est à l'intérieur » neiqi est l'air inspiré ; il ne s'agit naturellement pas du Souffle Interne, qu'il ne faut jamais faire sortir.

(780) L'expulsion du souffle par le nez est un fait exceptionnel : en principe le souffle entre par le nez et sort par la bouche. Ici au contraire, il entre par la bouche et sort par le nez : l'entrée par la bouche, avec un mouvement particulier de la tête (voir § 2) est l'imitation de la tortue qui donne son nom au procédé ; la sortie par le nez est indiquée par symétrie, l'air devant entrer et sortir par deux orifices différents.

(781) Le Souffle Originel yuanqi est ici le souffle externe et non le souffle interne, cf. cidessus, note 779. — Ces exercices qui préconisent la rétention du souffle et la circulation du souffle extérieur, ont été imaginés à une époque antérieure aux Tang.

(782) Yi liangshou jiaocha (qi) gongxia. Le Yunji qiqian, en plus de cette faute, en a encore une autre, le redoublement du caractère cha.

(783) Lulu, littéralement « tournant comme un treuil ».

(784) Yuanshi wuliang duren shangpin miaoqing sizhu (Taozang, fasc. 39), j. 3, 13 a.

\*

\* \*